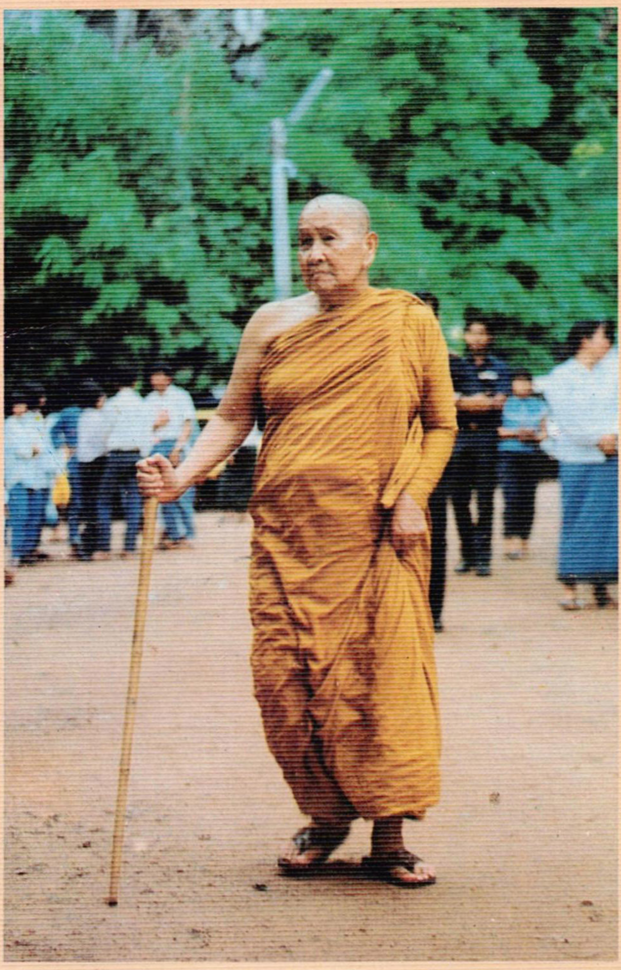
ชีวิตของคนเราในเวลานี้เป็นของมีค่า
อย่าปล่อยให้มันหมดไปโดย
เราไม่ได้ทำบุญให้ทาน
ไม่ได้รักษาศีลภาวนา
ไม่ได้ฟังธรรม
ชื่อว่าเป็นคนเปล่าประโยชน์
จากหน้าที่ที่เราเกิดมา



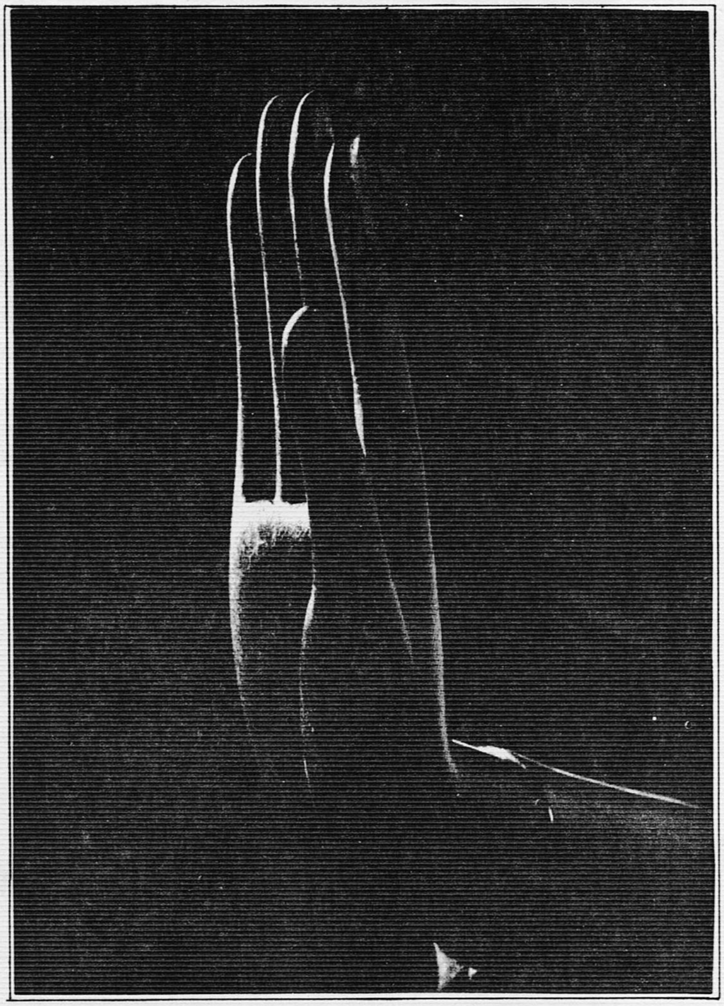
ชมรมพุทธศิลป์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พุทธาจาโรวาท ๓

ในโอกาสครบรอบ 80 ปี หลวงปู่สิม พุทธาจาโร

พุทธาจาโรวาท ๓

พุทธาจาโรวาท ๓



ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น

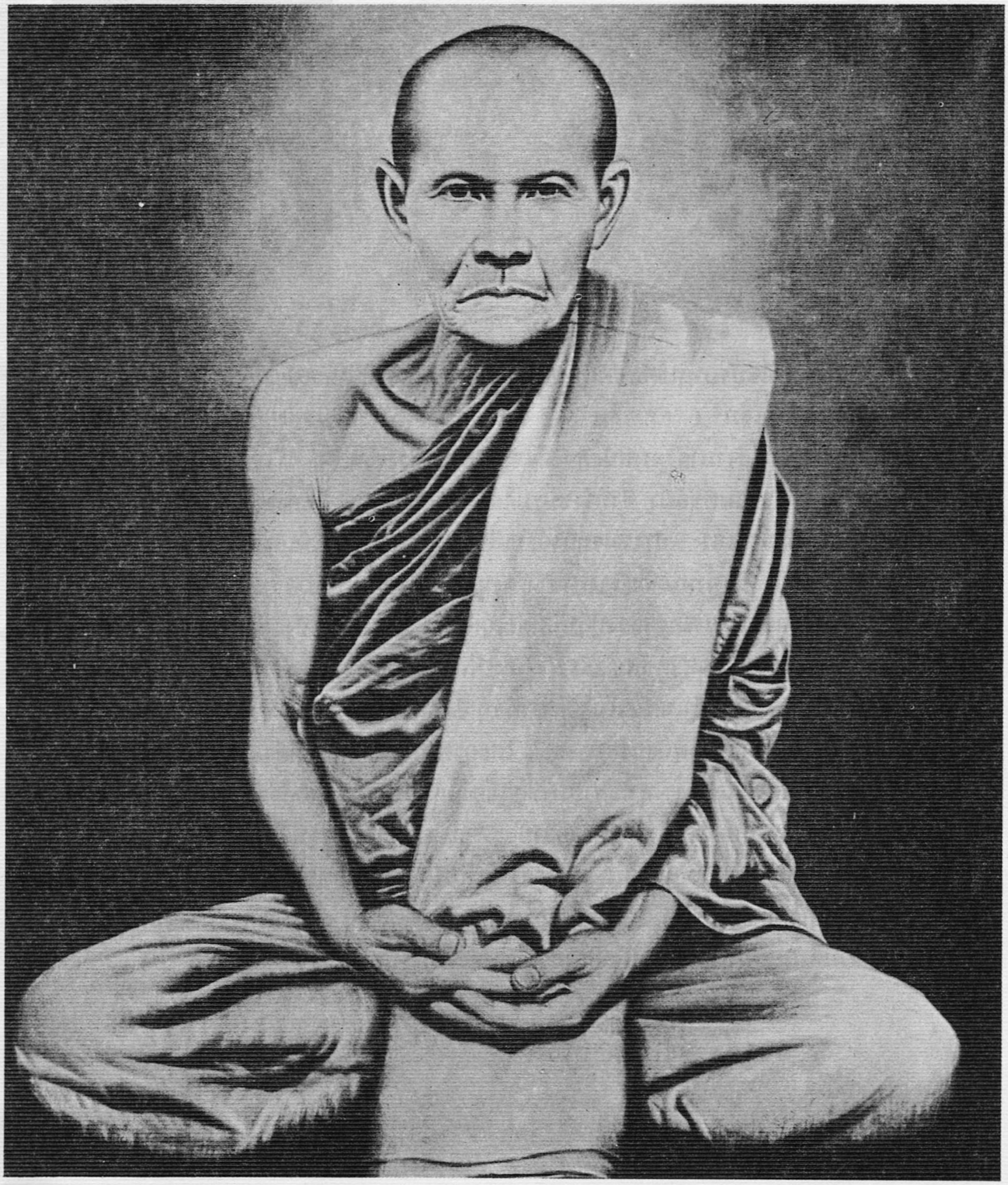
พุทธาจาโรวาท ๓

หลวงปู่สิม พุทธาจาโร
สำนักสงฆ์ถ้ำผาปล่อง อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่

จัดพิมพ์เพื่อแจกเป็นธรรมทานโดย
ชมรมพุทธศิลป์ฯ สโมสรนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ชั้น 3 ตึก อ.มช. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50002
(053)221699 ต่อ 3053

ที่ปรึกษา
ศ.แสง จันทร์งาม
รศ.ดร.บุณย์ นิลเกษ
พี่ธีระ ทองสง
พี่สุเมธ โสฬศ
คณะผู้จัดทำ
พี่น้องครอบครัวพุทธศิลป์ฯ
พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 3,000 เล่ม
พฤศจิกายน 2532

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ดาว
34 ซอยโปลิ โชตนา เชียงใหม่ โทร. 217434



หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต

วัดป่าสุทธาวาส อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร

คำนำ

หลังจากที่ชมรมพุทธศิลปศึกษาและประเพณีมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ได้จัดพิมพ์หนังสือ "พุทธาจาโรวาท" เล่ม 1 และเล่ม 2 ปรากฏว่า หนังสือทั้งสองเล่มได้รับความสนใจจากพุทธศาสนิกชนเป็นอย่างมาก จนหนังสือได้แจกจ่ายไปอย่างรวดเร็ว ทำให้ผู้ขอรับหนังสือในช่วงหลังไม่ได้รับหนังสือตามที่ขอมา ซึ่งทางชมรมก็ต้องขออภัยมา ณ โอกาสนี้ อย่างไรก็ดี ภายหลังการแจกจ่ายหนังสือไปแล้ว ทางชมรมก็ได้รับเสียงสะท้อนกลับมาในเชิงชื่นชม ต่อหนังสือทั้งสองเล่มเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งทั้งหมดก็เนื่องมาจากคำเทศนาของหลวงปู่ที่มีความลึกซึ้ง กินใจแต่ละคำพูดสัมผัสได้ถึงเมตตาธรรมของหลวงปู่สิมที่มีต่อสัตว์โลก ดังนั้นเมื่อถึงวาระที่หลวงปู่สิมจะมีอายุครบ 80 ปีในวันที่ 26 พฤศจิกายน 2532 นี้ จึงเป็นโอกาสพิเศษอย่างยิ่งที่จะร่วมแสดงมุทิตาจิตกับหลวงปู่โดยการเผยแพร่คำเทศนาในโอกาสต่างๆ จึงได้จัดพิมพ์หนังสือพุทธาจาโรวาทเล่มที่สามขึ้น เพื่อที่จะมาแจกจ่ายในวันครบรอบ 80 ปี โดยคาดหวังไว้ว่า ผู้ที่ได้อ่านหนังสือเล่มนี้คงจะได้แนวทางและหลักคำสอนในทางพุทธศาสนาที่ถูกต้องและนำมาปฏิบัติได้อย่างถูกทาง ขอขอบคุณพี่ธวัช เจ้าของโรงพิมพ์ดาวที่ช่วยอำนวยความสะดวก รวมถึงผู้ตรวจปรู๊ป สมาชิกชมรมทุกคนที่ช่วยกันคนละไม้ละมือจนออกมาเป็นรูปร่างอย่างที่เห็นนี้ และท้ายที่สุดขอขอบคุณพี่ธีระ ทองสง รุ่นพี่ที่ช่วยเหลือในการจัดทำหนังสือครั้งนี้อย่างมากมาย กุศลผลบุญอันใดที่จะพึงได้จากการนี้ขอมอบคุณความดีนั้นเป็นพุทธบูชา เพื่อความเจริญแห่งพระศาสนาสืบไป

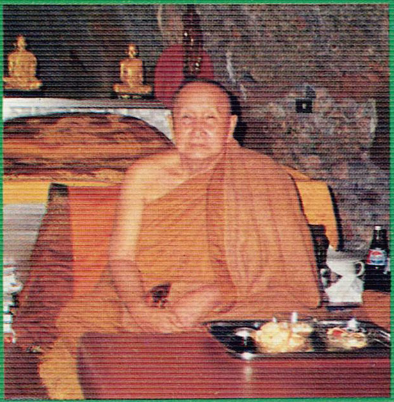
คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

ประวัติหลวงปู่	1
อย่าเชื่อกิเลส	23
มรณํ เม ภวิสฺสติ	31
ภาวนาอย่าประมาท	39
อุบายฝึกจิต	45
ความทุกข์	53
ประวัติพระแก้วมรกต	59
ธรรมปฏิบัติ	65
ภาวนาละกิเลส	77
จิตภาวนา	83
พุทธโอสถ	91
พุทธประวัติ	97
มารกิเลส	105
บุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร	113
พุทโธ...คุณพระพุทธเจ้า	121
จิตผู้รู้อยู่	127
สู้ตาย	133
นกกะเรียนเฒ่าเศร้าโศก	141
มรณกรรมฐาน	149
พิจารณากระดูก 300 ท่อน	155
ปัจจุบันธรรม	163
การทำบุญกุศลให้พากันรีบทำ	169
ทวนกระแส	175
ความยึดมั่นถือมั่น	181
อย่าประมาทในกาลเวลา	189
ต้องทำเองปฏิบัติเอง	195
ธรรมะของจริงแท้	201
ตู้พระไตรปิฎก	207
กายคตาสติสูตร	213
มรณัสสติสูตร	223

ประวัติหลวงปู่ 1

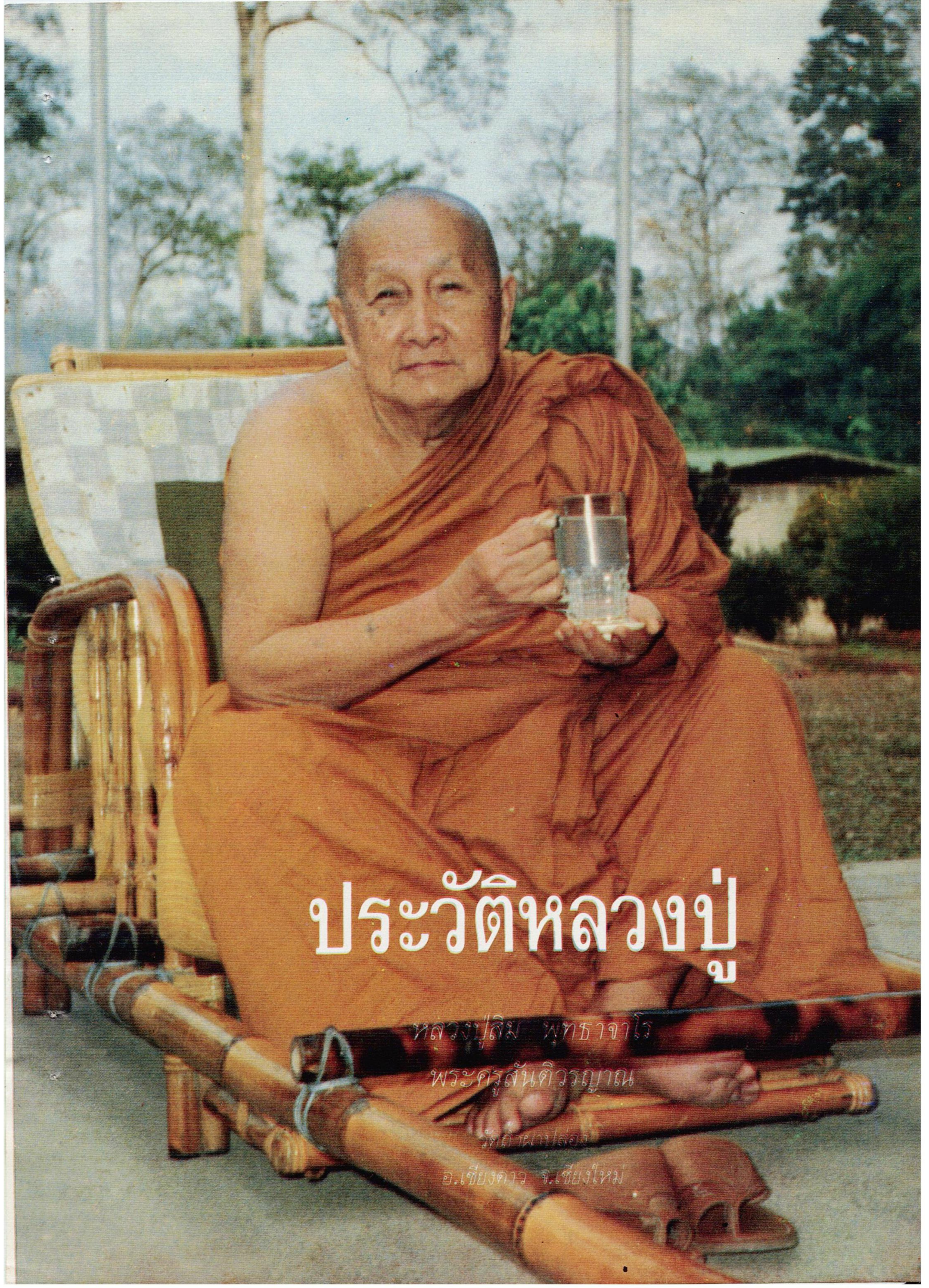
ธรรมปฏิบัติ 65



ความยึดมั่นถือมั่น 181

เวลาแก่ชราก็เหมือนนกกระเรียนเฒ่าเศร้าโศก
เสียใจคอยรอวันตายไม่รักษาศีลภาวนาแต่ยังหนุ่ม
อันนี้เป็นความไม่รู้
เป็นการไม่ประกอบคุณงามความดีในสมาธิภาวนาของตน

พุทธาจาโรวาท


ประวัติหลวงปู่
หลวงปู่สิม พุทธาจาโร
พระครูสันติวรญาณ
วัดถ้ำผาปล่อง
อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่

แล้วความประมาทอันสุดท้ายก็คือ
เข้าใจผิดคิดว่าตัวเองคงไม่ตายง่าย ๆ
โน้นแก่ชราไปมาไม่ได้จึงจะตาย
ทั้งหมดนี้ท่านว่าเป็นความประมาทมัวเมาทั้งนั้น”

พุทธาจาโรวาท

ประวัติหลวงปู่

หลวงปู่สิม พุทธาจาโร (พระครูสันติวรญาณ) ปัจจุบันนี้ คณะศรัทธาญาติโยมจากต่างถิ่น ได้มุ่งหน้าสู่บริเวณสถานที่สงบวิเวก **ถ้ำผาปล่อง** ไม่เว้นแต่ละวัน

นั่นเป็นเพราะเหตุใด...

เหตุที่ว่า ทุกคนมุ่งไปหาพระผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ มีศีลที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง เป็นที่ดึงดูดจิตใจเหล่าพุทธบริษัทให้เข้าใจรับกระแสแห่งความชื่นจิตชื่นใจ

หลวงปู่สิม เป็นพระที่เมตตาคุณอย่างล้นเหลือ ทุกคนจะหายเหนื่อยอ่อนเมื่อได้พบท่าน

หลวงปู่มี**ปัตติทาน**คือ**การให้ส่วนบุญกุศล** แก่ทุกๆ คน

การที่ท่านได้อบรมสั่งสอนให้ทุกคนมีความดีงามประจำจิตใจนั้นก็มุ่งหวังให้ทุกคนได้พ้นทุกข์

พระพุทธเจ้าพระสาวกเจ้าทั้งหลายทั้งปวงมีเจตนาสิ่งเดียวกันคือ **การให้การแนะแนวทางที่สะอาดบริสุทธิ์**

แม้ผู้ใดศรัทธาเชื่อมั่นลงไปแล้วจะพบกับความสุข คือได้กล่าวไว้ว่า **ศรัทธา นำความสุขมาให้**

หลักธรรมของพระศาสดาเจ้าไม่เคยสอนผิด ไม่เคยแนะนำให้ตกไปสู่โลกที่ชั่ว

พระพุทธเจ้า สาวกเจ้าทุกพระองค์ทรงมีพระเมตตาหมู่สัตว์อย่างสุดขอบประมาณได้

หลวงปู่สิม พุทธาจาโร เป็นพระสุปฏิบัติองค์หนึ่งในสายของ**หลวงปู่มั่น** ถ้าแม้ท่านประสงค์ความดีงาม ต้องการความดีด้วย การปฏิบัติดีปฏิบัติชอบแล้ว

ความดีจาก**หลวงปู่สิม**หรือ**พระครูสันติวรญาณ** ยังมีให้ท่านอาบดื่มกิน อย่างครบถ้วนบริบูรณ์

และ**หลวงปู่สิม** เป็นองค์หนึ่งที่ได้ชื่อว่าสาวกขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าครบถ้วนบริบูรณ์เช่นกัน...

มงคลนิมิต

หลวงปู่สิมเกิดเมื่อวันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๔๕๒ เป็นวันศุกร์ขึ้น ๑๔ ค่ำเดือน ๑๒ ปีระกา เวลา ๒๑.๐๐ น. โดยประมาณ ณ ตำบลสว่าง อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร

บิดาชื่อ**นายสาน** มารดาชื่อ**นางสิงดำ** นามสกุล**วงษ์เขมา** หลวงปู่สิมเป็นบุตรคนที่ ๕ ในบรรดาพี่น้องร่วมบิดามารดาทั้งหมด ๑๒ คน ซึ่งเป็นชาย ๖ คน หญิง ๖ คน ปัจจุบันนี้พี่น้องของท่านได้เสียชีวิตหมดแล้ว

หลวงปู่สิมเป็นลูกชาวนาโดยแท้จริง เติบโตขึ้นมาท่ามกลางกลิ่นโคลนพยับแดด ถือกำเนิดในฤดูกาลทำนาของชาวบ้านตำบลสว่าง...

ในค่ำคืนที่นางสิงดำ วงษ์เขมา เจ็บครรภ์คลอดนั้น..ในช่วงที่อาการเจ็บทุเลาลงและเคลิ้มหลับไปราว ๑ ทุ่ม ได้ฝันเห็น**พระสงฆ์รูปหนึ่ง ร่างกายมีแสงสว่าง ลอยลงมาจากนภากาศสู่กระต๊อบกลางทุ่งนา ที่นางอาศัยอยู่ แสงสว่างนั้นเล่า ก็สวยสดงดงาม มองดูเย็นตาเย็นใจเป็นยิ่งนัก**

มงคลนิมิตนี้ นางได้เล่าให้นายสานผู้สามีฟัง **ว่านางเห็นได้อย่างถนัดเลยทีเดียว**

นายสานผู้สามีได้ฟังแล้วก็ได้จดจำปรากฏการณ์เป็นที่น่าอัศจรรย์ที่นางสิงดำฝันไว้เพียงคนเดียว

จนเวลา ๒๑.๐๐ น. นางสิงดำจึงได้คลอดบุตรเป็นชาย รูปร่างน่ารักน่าเอ็นดู ผิวขาวสะอาด

บิดาคือ**นายสาน**จึงถือเอานิมิตที่นางสิงดำฝันเห็นพระสงฆ์นั้น ตั้งชื่อบุตรของตนว่า **สิม** อันเป็นมงคลนามของบุตรที่ย่อมาจาก **สีมา** คือ **เขต แดนที่ตั้งของพระอุโบสถ หรือเสมาคณะสงฆ์ทำสังฆกรรมในกิจพระพุทธศาสนา**

แววมี

ต่อมา**เด็กชายสิม วงษ์เขมา**ได้เจริญวัยเติบโตขึ้นเป็นลำดับตอนแรกๆ ก็ได้ติดตามบิดามารดาตามวิสัยเด็ก

กอปรกับบิดามารดาเป็นผู้มีจิตใจเลื่อมใสในบวรพระพุทธศาสนา ไปวัดเข้าฟังธรรมะจากครูบาอาจารย์เสมอๆ

เด็กชายสิมก็คอยจดจำเยี่ยงอย่างของบิดามารดาตั้งแต่จำความได้เป็นต้นมา

เด็กชายสิม เป็นเด็กที่มีวาจาสุภาพอ่อนโยน รู้จักเคารพนบน้อมผู้ใหญ่ จึงเป็นที่รักที่เอ็นดูแก่ทุกคนที่เคยพบเห็นในวัยของท่าน

ต่อมาอายุเริ่มเข้ารุ่นหนุ่มจึงได้แบ่งเบาภาระของบิดามารดาได้เป็นอย่างมาก ท่านได้ช่วยบิดามารดาไถคราดหว่านดำนาให้เป็นที่ชื่นอกชื่นใจเป็นล้นพ้น

ท่านมี**ความมานะขยันอดทน**ต่อความเหนื่อยยากลำบาก ท่านก็มิได้เคยบ่น ท่านพอใจในการทำงานตอบแทนน้ำใจของบิดามารดาเสมอ

ส่วนงานการบุญการกุศล**หนุ่มสิม** มีใจรักเป็นหนักหนา ท่านจะช่วยทุกสิ่งทุกอย่างในการที่วัดจัดงานขึ้นทุกครั้ง

หนุ่มสิมจะช่วยด้วยจิตใจศรัทธา ตั้งแต่ตักน้ำหาบน้ำใช้ต่างๆ ตลอดการบริการวิ่งหาสิ่งของที่ขาดเหลือนำมาสมทบในงานวัดใกล้ไกล ด้วยจิตใจร่าเริงเบิกบาน

ห่วงคล้องกายและใจ

ด้วยสติปัญญาบารมีธรรมแต่อดีตชาติ **เริ่มฉายแสงเมื่อท่านอายุได้ ๑๖ ปี**

ถ้าท่านเลิกงานท้องนาครั้งใดท่านจะมาคลุกคลีกับพระและสามเณรในวัดใกล้บ้านเสมอ ท่านพยายามเรียนรู้ในการกระทำของพระเณรด้วยความตั้งอกตั้งใจ

ประสบการณ์ที่ท่านได้เห็นมานี่เอง ทำให้ท่านคิดขึ้นว่า

"ชีวิตคนเราเกิดมาในโลกนี้ดูเหมือนกันหมด แม้เราเองชีวิตก็ไม่ยืนยาวไปอีกสักกี่มากน้อย

หากเราประสงค์ที่จะบวชก็ควรบวชเสียจะดีกว่า ช้าไปเราคงไม่มีโอกาสได้บวชอีก

เพราะการครองชีวิตอยู่อย่างนี้ คงมีวันหนึ่งต้องมีครอบครัว

ถ้าเป็นเช่นนั้นจริงๆ เราก็เท่ากับเอาห่วง**มาคล้องกายและใจเรา**เปล่าๆ

เห็นทีต้องหาโอกาสเข้าปรึกษากับบิดามารดา ขออนุญาตบวชเสีย"

ภายหลังจากความรู้สึกนึกคิดได้บังเกิดขึ้นกับจิตใจท่าน ท่านก็ได้พยายามมองหาช่องทางที่จะขออนุญาตบิดามารดา

แต่ภายในความคิดของอีกส่วนหนึ่งของท่าน ยังมีความเกรงใจและไม่กล้าตัดสินใจอะไรลงไปนัก

ด้วยเหตุว่า ท่านสงสารบิดามารดาของท่านเป็นอย่างยิ่ง เพราะจิตใจของบิดามารดาในยามนั้นหวังในตัวบุตรคนนี้มากเหลือเกิน

ท่านมีความรัก ท่านมีความหวงแหนลูกที่มีความกตัญญูรู้คุณผู้นี้ อีกทั้งนิสัยใจคอก็ไม่น่าเป็นห่วงในเรื่องร้ายใดๆ

หนุ่มสิมปกติเป็นคนเรียบร้อย มีวาจาที่ไพเราะ รู้จักเคารพผู้ใหญ่กว่า รู้จักถ่อมตนจนเป็นที่รักของชาวบ้าน เพื่อนใกล้เคียง

ชาวบ้านที่มีบุตรชาย อายุรุ่นเดียวกับ**หนุ่มสิม** ถ้าบิดามารดาของเขาเหล่านั้นรู้ว่า มาคบหาสมาคมกับหนุ่มสิมแล้ว บิดามารดาของเพื่อนๆ ท่านจะหมดห่วงสบายอกสบายใจได้

เพราะหนุ่มสิมเป็นผู้มีสติปัญญา เป็นคนดีมีศีลธรรมประจำใจนั่นเอง และไม่พากันไปในทางผิดศีลผิดธรรมเป็นอันขาด

เพื่อนๆ ของท่านก็พลอยมีนิสัยดีงามตามหนุ่มสิมไปด้วย (ตรงคำโบราณที่ว่า **คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล**)

สามเณรสิม

บัดนี้ **หนุ่มสิม** หรือ **สีมา** มีอายุได้ ๑๘ ปี บริบูรณ์แล้วในปี พ.ศ. ๒๔๖๙

หนุ่มสิมจึงตัดสินใจเข้าปรึกษาจากญาติผู้ใหญ่ ให้ติดต่อพูดกับบิดามารดา ที่ตนประสงค์จะบรรพชาเป็นสามเณร

ญาติผู้ใหญ่เห็นสมควรจึงได้นำเรื่องบวชของ**หนุ่มสิม** มาบอกแก่บิดามารดาของท่าน

ด้วยอำนาจวาสนาของท่านดลจิตใจของบิดามารดาอนุญาตให้หนุ่มสิมบวชตามใจปรารถนา **ยังนำความปลื้มปีติแก่มารดาของท่านเป็นยิ่งนัก**

เพราะอีกไม่ช้าไม่นาน ท่านจะได้เห็น**ธงชัยพระอรหันต์**สีเหลืองอร่ามปกคลุมร่างของบุตรชายของท่าน สมดังที่เคยมีนิมิตว่า

"เห็นพระสงฆ์ที่มีแสงสว่างลอยลงมาเบื้องนภากาศ"

ดังนั้นหลังจากที่ได้จัดการเครื่องอัฏฐ-

บริขารเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

การบรรพชาเป็นสามเณรได้จัดขึ้น ณ **วัดศรีสงคราม** ตำบลสามผง อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

ตรงกับวันอาทิตย์ แรม ๗ ค่ำเดือน ๘ ปีมะโรง ปีนั้นเป็นวันที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๖๙

โดย**ท่านเจ้าคุณพระธรรมเจดีย์** เป็นพระอุปัชฌาย์

หลังจากนั้น**สามเณรสิม วงษ์เขมา** อยู่จำพรรษา **ที่วัดศรีสงคราม** (ต่อมาได้เปลี่ยนชื่อเรียกตามตำบล คือ วัดสามผง)

ขณะที่ท่านได้จำพรรษาอยู่ท่านสามารถจดจำปฏิปทาของปรมาจารย์ใหญ่หลายองค์ด้วยกันที่ได้มาจำพรรษาอยู่ในวัดนี้

พร้อมทั้งได้ศึกษาพระธรรมวินัยจากพระอุปัชฌาย์ของท่านอีกด้วย

จิตใจที่สนใจในธรรมเป็นความคิดที่ไม่เคยลืมเลือน

กอปรกับ**บารมีธรรม**ที่ท่านได้สร้างสมเอาไว้มากในชาติก่อนจึงเป็นผลผลักดันให้ท่านได้รับความรู้ในทางธรรมอย่างรวดเร็ว

ศิษย์น้อยถวายตัว

นับว่าเป็นวาสนามงคลอันสูงที่ท่านได้มีโอกาสพบกับ**หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต** กับศิษย์ฝ่ายอาวุโสของท่าน คือ **พระอาจารย์สิงห์ขันตยาคโม** ในพรรษาที่ท่านบรรพชาพอดี

จริยาวัตรที่พระอาจารย์ใหญ่ทั้งหลายได้กระทำขึ้นเป็นเยี่ยงอย่างนั้น เป็นที่ตรึงจิต**ตรึงใจของสามเณรสิมยิ่งนัก**

ท่านคอยสังเกตการเดินการพูดจาและปฏิปทาข้อวัตรต่างๆ ก็ยิ่งมีความศรัทธาอันแรงกล้าที่จะปฏิบัติเช่นนั้นบ้าง

คืนวันหนึ่ง **สามเณรสิม** ได้เข้ามาร่วมในปริมณฑลแห่งสงฆ์ซึ่ง มีพระปรมาจารย์**หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต**เป็นประธาน และบรรดาพระลูกศิษย์**อันมีพระอาจารย์สิงห์ขันตยาคโม พระอาจารย์มหาปิ่น**

ในที่ประชุมนั้น **หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต** ได้แสดงพระธรรมเทศนาโปรดบรรดาพระภิกษุสงฆ์และสามเณร ในหลักปฏิบัติ **ศีลสมาธิ ปัญญา**

สามเณรสิม ตั้งอกตั้งใจฟังในธรรมะนั้นจนเห็นเหตุเห็นผลอย่างแจ่มแจ้ง

แม้ว่าจะเป็นการเริ่มเรียนรู้หลักการปฏิบัติภาวนาในชีวิตแรกแต่ความเข้าใจในธรรมที่ได้รับเป็นที่น่าอัศจรรย์ยิ่งนัก

สามเณรสิม จึงคิดว่า "บัดนี้ตนเองได้พบกับพระอาจารย์ผู้ล้ำเลิศแล้ว สมควรที่จะมอบตัวถวายเป็นศิษย์ของท่าน

เพื่อจะได้เป็นความก้าวหน้าในสิ่งที่ยังไม่รู้ก็จะได้รู้จาก**ท่านพระอาจารย์มั่น** อย่างแน่นอน

และการดำเนินชีวิตในชาตินี้ต้องเป็นไปในทางตรง ทางถูกต้องแน่แท้"

ความปีติในธรรม ได้ทำให้ท่านบังเกิดศรัทธาใน**หลวงปู่มั่น**อย่างแรงกล้า

สามเณรสิมจึงตัดสินใจเข้ามอบตัวถวายเป็นศิษย์ของ**หลวงปู่มั่น**ในคืนนั้นเอง

อุบายธรรม

แนวทางปฏิบัติสมาธิภาวนาของ**สามเณรสิม วงษ์เขมา**นั้นนับได้ว่า

ท่านมีบุญบารมีสูงองค์หนึ่งเพราะในระหว่างการศึกษาปฏิบัติธรรมอยู่นั้น ท่านมีครูบาอาจารย์ผู้มีบารมีธรรมหลายองค์ใน**วัดสามผงนี้**

นับว่าน้อยองค์นักที่จะมีโอกาสเยี่ยงท่าน

ดังนั้น**อุบายธรรม**ใดๆ ที่ท่านยังติดขัดอยู่ ท่านสามารถจะนำความสงสัยนั้นเข้านมัสการเรียนถามพระอาจารย์เช่น **พระอาจารย์สิงห์**

และบางโอกาสท่านก็ได้นำอุบายที่ติดขัดไปเรียนถาม**พระอาจารย์มหาปิ่น**

ยามค่ำคืน **สามเณรสิม** ยังได้รับฟังพระธรรมเทศนาจากพระอาจารย์ใหญ่อีก

จนเป็นผลให้**สามเณรสิม**ก้าวหน้าในการเจริญพระกรรมฐานมากยิ่งขึ้นทุกค่ำเช้า

สามเณรสิมได้กำหนดสติอยู่กับอารมณ์ที่เกิดขึ้น แล้วใช้ความสงบนั้นมาพิจารณาได้รับธรรมะเป็นที่น่าพอใจ

สามเณรสิมมีความตั้งใจในการประพฤติปฏิบัติธรรม ด้วยการนั่งสมาธิภาวนา เดินจงกรม

และบางคราวท่านได้ติดตามพระอาจารย์พร้อมพระภิกษุสามเณรทั้งหลาย **ออกฝึกเดินธุดงควัตร ในบริเวณจังหวัดนครพนมนั้น** หลายครั้ง

เป็นอุบายธรรมที่**หลวงปู่มั่น**ฝึกอบรมลูกศิษย์ของท่านให้มีความอดทน **ต่อสภาพป่าเขา หนต่อทุกขเวทนา ทนต่อความอดอยาก** ปรับสภาพจิตต่อสู้กับโลกธรรมภายนอก

นับว่าเป็นคุณประโยชน์อย่างมหาศาลในกาลต่อมาของ**สามเณรสิม วงษ์เขมา**

พุทธาจาโรภิกขุ

ภายหลังจากท่านได้บวชเป็นสามเณรได้ ๓ ปี อายุของท่านครบบวช ท่านจึงได้ขออุปสมบทต่อและได้เดินทางมายังจังหวัดขอนแก่น

การดำเนินงานอุปสมบท**สามเณรสิม** ทั้งนี้ท่านได้รับความเมตตาจากครูบาอาจารย์ และบรรดาญาติโยมทั้งหลายเป็นอย่างดี

เพราะครูบาอาจารย์ได้มองเห็นความสามารถ มองเห็นเป็น**ผู้มีบารมีธรรม**มากองค์หนึ่ง

ต่อไปสามเณรน้อยผู้นี้จะมีความสามารถส่งเสริมกิจการพระพุทธศาสนาให้มีความรุ่งเรือง ชักนำบุคคลส่วนใหญ่เข้ามาศึกษาค้นคว้าหาความจริงใน**สัจธรรม**มากในกาลต่อไป

สามเณรสิม จึงได้รับการอุปสมบท ณ วัดศรีจันทราวาสตำบลพระลับ อำเภอเมืองจังหวัดขอนแก่น

โดยมี **ท่านพระครูพิศาล จริญเขต** (เจ้าคณะธรรมยุติกนิกายจังหวัดขอนแก่น) เป็นพระอุปัชฌาย์

พระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโมเป็นพระกรรมวาจาจารย์

พระปลัดดวงจันทร์ เป็นพระอนุสาวนาจารย์

เมื่อวันอังคาร ขึ้น ๑๐ ค่ำ เดือน ๘ ปีมะเส็ง เป็นวันที่ ๑๖ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๗๒ ได้รับฉายาว่า **"พุทธาจาโรภิกขุ"**

ซึ่งก่อนเวลาอุปสมบทเล็กน้อย**พระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม**ท่านได้เข้าสู่สมาธิธรรมในขั้น**อนาคตังสญาณ** กำหนดรู้ในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น จะเกิดขึ้นได้ต่อไปภายหน้า

เพราะต่อไป **พุทธาจาโรภิกขุ**จะเป็นกำลังสำคัญในการเผยแพร่ธรรมในบวรพระพุทธศาสนา

และจะเป็นสงฆ์ที่มีความตั้งใจแน่วแน่ ดำเนิน**วัตรปฏิปทา**เจริญรอยตามเบื้องยุคลบาทแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

โน้มน้าวจิตใจของบรรดาพุทธบริษัท ให้ได้ปฏิบัติ**ศีล สมาธิ ปัญญา** ขุดคุ้ยหาหนทางหลุดพ้นทุกข์ เจริญแบบอย่างพระจอมศาสดาเจ้าที่ทรงวางไว้

ดังที่ท่านผู้อ่านได้เห็นปฏิปทาของท่าน ไม่ว่าการประพฤติปฏิบัติของท่านก็ดี การเป็นแบบอย่างในข้อวัตรของท่านก็ดี

แม้การแนะนำอบรมสั่งสอนพุทธบริษัทให้เจริญ**ศีล สมาธิ ภาวนา** ก็ดี

ในปัจจุบันนี้นับว่าท่านเป็นผู้มีชื่อเสียงโด่งดังมากที่สุดองค์หนึ่ง

และมีลูกศิษย์ลูกหามากมายทั่วประเทศ **ไม่คลาดเคลื่อนคำทำนายจากพระอาจารย์เลยแม้แต่น้อย**

เมื่อ**หลวงปู่สิม พุทธาจาโร** (ผู้เขียนขอเริ่มใช้สรรพนามว่าหลวงปู่) ได้อุปสมบทแล้ว ท่านได้ติดตาม**พระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม** จำพรรษาที่**วัดบ้านเหล่างา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น**

วัดนี้**พระอาจารย์สิงห์และพระอาจารย์มหาปิ่น** (น้องชาย) ได้มาก่อสร้างไว้ในเขตป่าช้าบ้านเหล่างา เพื่ออบรมธรรมะให้กับพระภิกษุสงฆ์สามเณรอุบาสกอุบาสิกา ในเขตจังหวัดขอนแก่นเป็นประจำหลังออกพรรษาแล้ว

ท่านพระอาจารย์สิงห์ และ**พระอาจารย์มหาปิ่น** ผู้เป็นศิษย์ของ**หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต** เป็นกำลังเผยแพร่ธรรมได้อย่างกว้างขวางในยุคนั้น

ท่านมีความอดทนต่อเภทภัยต่างๆ จากผู้ไม่ประสงค์ดีในบวรพระพุทธศาสนา คอยกลั่นแกล้งให้ร้ายป้ายสีอยู่ตลอดแทบทุกที่ก็ว่าได้

ตามรอยพระอาจารย์

หลวงปู่สิม เป็นพระที่มีความเรียบร้อย การกำหนดจดจำด้วยสติปัญญาเป็นเยี่ยม

ไม่ว่า ข้อวัตรที่พึงทำ หรือปฏิปทาในการประพฤติปฏิบัติท่านไม่เคยตกบกพร่องเลย ทำตัวของท่านเอง มิให้ครูบาอาจารย์ต้องหนักใจ

เหตุทั้งหลายนี้ทำให้ครูบาอาจารย์ โดยเฉพาะ**พระอาจารย์สิงห์และพระอาจารย์มหาปิ่น** มีความรักใคร่ วางใจเป็นหนักหนา

หลวงปู่สิมอุปัฏฐากรับใช้ครูบาอาจารย์ด้วยจิตศรัทธา เริ่มด้วยการเช็ค ถู ปัดกวาด ตักน้ำให้พระอาจารย์อาบ ต้มน้ำร้อน ซักจีวร ย้อมจีวรของครูบาอาจารย์ แล้วลงมาทำวัตรของสงฆ์

ส่วนเรื่องการทำความสะอาดบริเวณวัดทั้งหมด กวาดกิ่งไม้ใบไม้แห้งในทางเดินจงกรมของพระอาจารย์และตนเองทุกค่ำเช้า

แม้การออกโปรดโคจรไปตามหมู่บ้าน **หลวงปู่สิม** ได้พยายามจดจำใส่จิตใส่ใจมาโดยตลอด

หลักธรรม หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ได้อธิบายธรรมไว้ว่า

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า "เราตถาคตก็เป็นผู้บอก ผู้สอน ผู้ตัก ผู้เตือน ผู้ตรัสพระธรรมเทศนาสอนท่านทั้งหลายเท่านั้น แล้วจะนำไปละกิเลสในหัวใจของตน เป็นเรื่องของท่านทั้งหลายต่างหาก"

"พระพุทธเจ้าอยู่ในดวงใจ ดวงจิตผู้รู้อยู่เดี๋ยวนี้ขณะนี้"

"เมื่อรู้แจ้งในจิตนี้ได้ มันก็รู้แจ้งหมด โลกทั้งโลกมันเหมือนกันหมด"

"คนที่ไม่มีเวลาก็คือว่า เชื่อสังขารมารตัวนี้แหละ"

"ดวงใจอันเดียวนี้แหละ มันเป็นได้ทั้งรู้... มันเป็นได้ทั้งหลง"

"เวลานึก "พุทโธ" ก็รู้...รู้อะไร...รู้ว่าได้นึก "พุทโธ" เมื่อไม่นึก "พุทโธ" ก็รู้...รู้อะไร...รู้ว่าไม่ได้นึก "พุทโธ"

"ผู้ภาวนาไม่ต้องไปรอเวลาเมื่อใดเวลาใด ถ้าตั้งจิตดวงนี้ให้มั่นคงลงไปในจิต ก็จะรู้ได้เข้าใจในเดี๋ยวนี้ขณะนี้"

"ตั้งจิตตั้งใจขึ้นมา ดูดวงจิตดวงใจผู้รู้อยู่ภายในใจว่าบัดนี้มีความเลื่อมใสในคุณพระพุทธเจ้าเต็มเปี่ยมหรือยัง"

ธรรมแต่ละข้อแต่ละบทตอนนี้ หลวงปู่สิมสามารถนำไปภาวนาพิจารณาตีข้อความแตกอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนขึ้นมาภายในดวงจิตดวงใจของท่านทุกครา

จนเป็นที่กล่าวชมเชยจากครูบาอาจารย์ทั้งหลายในปฏิปทาของท่านไว้หลายองค์ทีเดียว

ปัจจุบันนี้ **หลวงปู่สิม** ได้นำอุบายธรรมที่ปรมาจารย์ได้เมตตาสอนสั่งตัวท่าน ให้ได้พบทางสว่างทางธรรม

ให้แก่บรรดาลูกศิษย์และคณะศรัทธาได้นำไปพิจารณาด้วยสติปัญญาของตนเองเสมอๆ ไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย ไม่เห็นแก่ความทุกข์ยากลำบาก

ขอเพียงให้พวกเราได้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเยี่ยงอริยเจ้าทั้งหลายเท่านั้น

หลวงปู่สิมจึงมีความพึงพอใจนักปฏิบัติธรรมภาวนาธรรม

และเคยกล่าวว่า **ผู้เจริญสมาธิภาวนาทุกๆ วันด้วยจิตใจที่พรั่งพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ พระนิพพานไม่หนีไปไหนแน่**

หลวงปู่สิม พุทธจาโร เป็นพระผู้มีพระเมตตาธรรมสูงเยี่ยมหลวงปู่เมตตาแก่บรรดาผู้เข้านมัสการเสมอกัน ไม่เคยรังเกียจรังงอนว่าจะยากดีมีจน

ท่านทำกายของท่าน **ดุจแผ่นดิน** ไม่รู้สึกหนาวร้อน อ่อนแข็ง

ท่านรักษาวาจา **ดุจบิดา มารดา** อบรมสั่งสอนบุตร แนะนำพร่ำสอนในสิ่งที่ดีงาม

ท่านมีใจ **ดุจดังสายธาร** ที่เย็นฉ่ำให้กระแสความชุ่มชื่นแก่ผู้กระหายฉันนั้น..

อย่าให้มันหลอก

ในพรรษาที่ท่านได้มาจำพรรษากับ**พระอาจารย์สิงห์** ท่านได้รับข้ออรรถข้อธรรมไว้มาก

ท่านได้พยายามฝึกฝนอบรมตนเองให้เกิดมีสมาธิ คือหมายเอาความสงบให้มากที่สุด

เพราะความสงบนี้ **หลวงปู่สิม**เคยเทศนาเป็นประสบการณ์แก่ผู้เขียนฟังว่า

อันสมาธินั้นหมายถึง **การตั้งจิต** เราต้องให้รู้ถึงที่ตั้งของจิตเสียก่อน

ทีนี้สิ่งที่เพิ่มเติมนั้นคือ จิตผู้รู้นี่แหละ "มี**สังขารจิต**" คอยปรุงแต่งคิดนึกไปตามอารมณ์อดีตอนาคต มันเก็บมาหมักหมมไว้ในดวงจิตดวงใจผู้รู้อยู่นี่มานานแล้ว

เราพึงระวัง **อย่าให้มันมาหลอกผู้รู้ของเรา** ถ้ามันหลอกได้เราก็เสียทีเขา ไม่เป็นผู้รู้จริง

ผู้รู้จริงต้องไม่หวั่นไหวพรั่นพรึงไปตามสังขารจิตอันนี้นะ

ตัวนี้ พระพุทธเจ้าท่านให้ชื่อมันไว้ว่า **สังขารมาร** ต้องระวังให้ดีเมื่อเราสามารถทำจิตของเราไม่ตกหลุมกล ด้วยสติปัญญานะ

แต่เราก็รู้อยู่นี่เวลานี้ **เราจับมาใช้งานเสีย** แทนที่มันจะมาใช้เรา

คือเอามันมาฟังคำบริกรรมของเราว่า **"พุทโธ"** ตามดูพุทโธ กำหนดรู้เสียงหรือรู้พุทโธไว้

นี่มันมีประโยชน์ มันจะอ่อนอกอ่อนใจก็ช่าง ขอเพียงอย่าให้มันพาเราไปเกิดความหลงก็แล้วกัน หลงกาย หลงจิต หลงรูป หลงนาม หรือสิ่งทั้งหลายในโลก อย่าให้มันพาเราไปหลง เพราะมันไม่ใช่ของที่เที่ยงแท้แน่นอน

ความหลง คือ **ความไม่รู้แจ้ง**

ความหลง คือ **ไม่ตั้งจิตให้มั่นคง**

ความหลง คือ **จิตไม่มีสัจจะ ความจริงใจ**

ความหลง คือ **ไม่มีอธิษฐานจิตลงสู่ใจ เป็นจิตเหลาะแหละหวั่นไหว สั่นสะเทือน กลัวตาย !**

นักภาวนาทั้งหลาย ท่านจึงไม่ยอมให้จิตใจนี้ หลงไปตามสังขารมารกิเลสทั้งหลาย

ท่านให้เลิกละ ดับเรื่องราวอดีตอนาคต คือจิตสังขารมารอันนี้แหละจำไว้นะ...

กลิ่นศีล กลิ่นธรรม

ในระยะ ๔ พรรษาที่ได้อยู่ปฏิบัติธรรมกับ **พระอาจารย์สิงห์นั้น หลวงปู่สิม**มีโอกาสเดินธุดงค์ร่วมกับครูบาอาจารย์ไปหลายที่

บางโอกาสท่านได้มีโอกาสเป็นพิเศษใน **ชีวิตเพศสมณะคือ...เดินธุดงค์ร่วมกับหลวงปู่มั่น**

ท่านได้เดินทางเท้าเปล่าไปลักษณะติดตามพระอาจารย์ (หลวงปู่มั่น)

การเดินทางครั้งนั้นเป็นหมู่คณะ เพราะทุกองค์มีความประสงค์ที่จะอยู่ใกล้ชิดกับครูบาอาจารย์ด้วยกันทั้งนั้น

ท่านได้พาไปยัง**บ้านหนองดินแดน** และไปจำพรรษาที่**วัดป่าบ้านข่า** ตำบลบ้านข่า อำเภอท่าอุเทน จังหวัดนครพนม

แต่ละครั้งมีพระภิกษุสามเณรอุบาสกอุบาสิกา ติดตามไปไม่ต่ำกว่า ๕๐-๗๐ คน

ต่อมา**หลวงปู่มั่นและพระอาจารย์สิงห์ พระอาจารย์มหาปิ่น**ได้พาคณะลูกศิษย์ของท่าน ซึ่งมี**หลวงปู่สิม**ร่วมไปธุดงค์ด้วยและได้มาพำนักพักคณะธุดงค์ลงที่บ้านหนองขอน ชั่วคราว

ชาวบ้านที่ทราบข่าวว่า **"กองทัพธรรม"** จาริกธุดงค์มา ต่างก็ได้แพร่ข่าวออกไปชักชวนกันมาทำบุญใส่บาตรฟังธรรมกันเป็นอันมากทุกคืน

เลิกนั่ง ก็เดิน

หลังจากที่ได้ปักกลดเรียบร้อยแล้ว **หลวงปู่สิม**ก็ได้เจริญสมาธิภาวนา ดูแบบอย่างจากครูบาอาจารย์

เลิกจากการนั่งสมาธิก็ออกเดินจงกรม กำหนดสติพิจารณากาย อาการเคลื่อนไหวขณะก้าวเดิน

นับว่าเป็นกำลังจิตกำลังใจที่ท่านได้รับในครั้งนั้นแนบแน่นอยู่กับใจ

อีกทั้งยังได้ความกล้าหาญมั่นคงยิ่ง จิตใจของท่านสว่างไสวปีติในธรรมยิ่งขึ้น

รุ่งเช้าได้ออกโคจรสู่บ้านเรือนโปรดญาติ

โยมชาวบ้านทั้งหลายทุกบ้านเรือน ต่างปีติยินดีในการได้**ทำบุญกุศล**อิ่มเอมในบุญที่ตนได้กระทำขึ้นในครั้งนั้น

เมื่อได้รับภัตตาหารมาแล้วต่างก็ได้ฉันไปตามมีตามเกิด

จากนั้นท่านได้ติดตามพระอาจารย์เดินธุดงค์ต่อไป จนถึงริมแม่น้ำมูล

สถานที่ท่านได้พักปักกลดนั้น ร่มรื่นสงบดีมาก

และต่อมาสถานที่แห่งนี้ ได้ก่อกำเนิดเป็นที่ปฏิบัติสมณธรรมชื่อว่า **วัดป่าท่าวังหิน**

ด้วยได้รับความร่วมมือจากบรรดาชาวบ้านที่หันกลับมาถือ**พระไตรสรณคมณ์** สร้างเสนาสนะธรรมขึ้น ด้วยจิตที่ศรัทธาเลื่อมใส

แม้ยามใดมีเวลาว่างจากการงาน ชาวบ้านจะมาประชุมฟังธรรมจากพระสงฆ์ และปฏิบัติธรรมภาวนา **รักษาศีลอุโบสถ** ขัดเกลากิเลสตัณหาออกจากจิตใจ

หลังจากที่สร้าง**วัดป่าท่าวังหิน**เรียบร้อยแล้ว **หลวงปู่มั่น**ได้แยกทางไปยัง**วัดบูรพา**

ได้มอบหน้าที่ดูแลวัดแก่พระอาจารย์สิงห์และพระอาจารย์มหาปิ่น

หลวงปู่สิมก็ได้จำพรรษาอยู่ที่นี่ ๑ พรรษา

เกณฑ์ทหาร

หลวงปู่สิม พุทธาจาโร ในขณะที่อยู่ในเพศสมณะ อายุของท่านได้เกณฑ์เรียกทหาร

ท่านจึงได้ออกเดินทางมายังบ้านเกิดอีกครั้งที่**บ้านตำบลสว่างอำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร**

ในการมาเยี่ยมบ้านเกิดในครั้งนี้ เป็นที่ประทับใจแก่ญาติพี่น้อง และผู้ที่เคยรู้จักมาก่อนเป็นอย่างมาก

ด้วย**จริยาวัตร**และปฏิปทาที่งดงาม ยิ้มแย้มแจ่มใส อันมีพระอาจารย์ผู้ทรงคุณธรรมได้อบรมสั่งสอนมาเป็นพื้นฐาน

ด้วยลักษณะพระผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบนี้ไม่พ้นสายตาของลูกผู้น้ององค์หนึ่งไปได้

นั่นคือ **หลวงปู่แว่น ธนปาโล**ท่านได้จับตาเฝ้าดูอยู่ด้วยความเลื่อมใสศรัทธา ท่านจึงได้ติดตามไปในครั้งเกณฑ์ทหารด้วย

หลวงปู่สิมได้ผ่านพ้นการเกณฑ์ทหารไปด้วยอำนาจแห่งธรรม เป็นทหารกองเกินคือไม่ถูกทหาร

เมื่อได้หมดธุระในการคัดเลือกทหารแล้ว ท่านได้เดินทางไป**วัดป่าบ้านเหล่างา** (วัดวิเวกธรรม) จังหวัดขอนแก่น โดยมี**หลวงปู่แว่น ธนปาโล** ติดตามมาด้วย

และในครั้งนั้น**หลวงปู่สิม**ได้เป็นพระอาจารย์ฝึกอบรมสอนการเจริญสมาธิภาวนาให้กับ**หลวงปู่แว่น ธนปาโล** จนมีความสามารถเข้มแข็งทางด้านจิตใจหนึ่งพรรษา

กลัวอย่างเดียว

หลวงปู่สิม พุทธาจาโร ได้ติดตาม**พระอาจารย์สิงห์**ออกธุดงค์เพราะท่านได้ทราบข่าวว่าพระอาจารย์ของท่านอยู่วัดจักราช

ท่านจึงออกเดินทางธุดงค์ไปเรื่อยๆ

เพราะหลักการเดินธุดงควัตร**นี้หลวงปู่สิม**ได้รับการอบรมมาแล้วเป็นที่เอาตัวรอดได้

ท่านได้อาศัยป่าดงพงไพรเขาบ้าง ถ้ำบ้าง

เป็นที่พักในการภาวนาหาสัจธรรม ความวิเวกของป่าดง เป็นกำลังอุดหนุนสติได้ดีเป็นอย่างยิ่ง

เพราะการที่อยู่ป่าดงนั้นครูบาอาจารย์เคยสอนไว้ว่า

เราต้องพึ่งตนเองเป็นส่วนประกอบ เอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นกำลังใจ

ถ้าแม้ไม่มีรัตนตรัย ๓ ประการ นี้แล้ว เราจะอยู่ไม่ได้เลยในป่าพงดงลึกเช่นนี้เพราะ

โลกธรรม ๑

ความหวั่นไหวของจิต ๑

กำลังจิต กำลังสมาธิไม่แก่กล้า ๑

ทั้งสามข้อนี้ เป็นที่มาของกิเลส **ตัณหา อุปาทาน**

การเดินธุดงค์จึงเรียกได้ว่าไปเพื่อละกิเลส ตัณหา อุปาทาน นี่เอง ออกจากจิตใจ

เดินไปฝึกสติไปจนสามารถมีความเข้มแข็งในดวงจิตแล้ว การภาวนาให้เข้าถึงอรรถเข้าถึงธรรมจะเป็นไปไม่ยากเลย

เพราะทุกอย่างตนเองได้ฝึกฝนต่อความอดทน คือความเหนื่อย ความหิวโหย ความสะดวกสบาย ความทุกข์ยาก รู้จักทุกข์ รู้จักความสุข

หลวงปู่สิมได้ฝึกฝนมาเสร็จแล้วทั้งสิ้น

แต่ถึงกระนั้น พระธรรมคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าก็ยังไม่รู้จักอิ่มพอ

ยังต้องพยายามค้นคว้าคัดเลือกด้วยสติปัญญา กลั่นกรองเอาสิ่งที่ดีงามต่อไป

แม้ว่าจะต้องผจญกับทุกข์ทรมานสักปานใดก็ตาม จะไม่มีคำว่า ท้อถอยเกิดขึ้นในชีวิตนี้แน่นอน

การเดินธุดงค์เพื่อแสวงหาโมกขธรรมนี้ ครูบาอาจารย์ทั้งหลายได้พบกับทุกขเวทนามากมายอาทิเช่น

โรคภัยไข้เจ็บ แต่ละโรคภัยนั้นก็ร้ายแรงบ่งถึงชีวิตอยู่หรือตาย

ฝ่าเท้าแตกเป็นแผลอย่างน่ากลัว

บางองค์ผ่ายผอมชนิดหนังหุ้มกระดูก

บางองค์เกิดอาการถ่ายท้องอย่างแรงเพราะพิษอาหาร ยามค่ำคืนต้องคลำหาทางในที่มืดๆ

บางองค์กระหายน้ำใจแทบขาด เดินหาน้ำเป็น ๕-๖ ก.ม.

สมกับเป็นเลือดนักสู้เลือดอาชาไนย ไม่เคยหวั่นไหว ไม่เคยแสดงอ่อนแอเอาชีวิตเข้าเดิมพัน**ฝากตายกับพระธรรมคำสั่งสอนนั้น**

บางทีต้องเผชิญกับสัตว์ร้ายในระยะใกล้ๆ ๒ วาบ้าง ๓ วาบ้าง สัตว์จำพวก ช้าง งู เสือ หมี เป็นต้น

แต่สัตว์พวกนี้ดูเหมือนว่าจะรู้จักพระผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบมากกว่ามนุษย์บางจำพวกด้วยซ้ำไป

เป็นความจริงที่ว่า

พระป่าอยู่ ณ ที่ใด ที่นั่นสัตว์ป่าจะอยู่เย็นเป็นสุข รอดพ้นความตายจากนักฆ่าที่เป็นมนุษย์

พระป่าอยู่ ณ ที่ใด ที่นั้นป่าไม้จะสมบูรณ์ ไม่มีการถูกโค่นล้ม จากน้ำมือมนุษย์

พระป่าอยู่ ณ ที่ใด จะเกิดความสงบสุขร่มเย็นที่นั่นเสมอ

ครูบาอาจารย์ฝ่ายปฏิบัติภาวนาในป่าดงโพรงถ้ำนั้น โดยมากท่านปฏิบัติกันตามสายความสันโดษและมักน้อย ไม่เคยกลัวความอดอยาก ไม่เคยกลัวความขาดแคลนไม่ว่าอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค

และท่านก็ไม่เคยกลัวความเป็นความตายของตนเอง

แต่ท่านกลัวเพียงอย่างเดียวคือกลัวไม่รู้ไม่เห็นธรรม

ท่านจึงทุ่มเทชีวิตและจิตใจลงสู่ความเพียรเพื่อความรู้ความเห็นธรรม

ความมานะพยายามของท่านนี้ จึงบังเกิดผล เห็นธรรมะของพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างสมใจด้วยกันทุกองค์

หลวงปู่สิม พุทธาจาโรก็เช่นกัน ท่านได้มานะพยายามทนสู้ฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ นานาประการ ด้วยกำลังกายกำลังใจกลางป่าดงพงไพรนั้น

ก็เพื่อความรู้ความเห็นธรรมกับการเปลี่ยนแปลงกิเลสอาสวะที่สลับซับซ้อนเคยมีเคยเป็นอยู่ในจิต และได้พยายามขุดขีดเขี่ยทิ้งไปโดยสิ้นเชิง

ดังนั้นธรรมะทุกวรรคทุกตอนที่**หลวงปู่สิม พุทธาจาโร** ได้นำมาเทศนาอบรมบรรดาญาติโยมทั้งหลายนั้น **ก็ได้มาจากความเสียสละของท่านทั้งสิ้น**

ภายหลังจากนั้น**หลวงปู่สิม**ได้มาอยู่จำพรรษากับ**พระอาจารย์สิงห์ขันตยาคโม**และ**พระอาจารย์มหาปิ่น ปัญญาพโล**ที่วัดจักราช

ท่านได้เข้าปฏิบัติครูบาอาจารย์อย่างเช่นเคย มีสิ่งใดที่ท่านกระทำได้ หลวงปู่สิม จะสนองพระเดชพระคุณครูบาอาจารย์เมื่อนั้น ไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยเพราะท่านคิดแล้วว่า

การที่ครูบาอาจารย์มีความเมตตาอนุเคราะห์ส่งเสริมในการประพฤติปฏิบัติธรรมนั้น **มีคุณค่าอันเลิศล้ำในโลกนี้** จะหาคุณค่านี้มาเปรียบปานกับสิ่งอื่นๆ คงไม่มีค่าคู่ควรอีกแล้ว

พระผู้มีบุญบารมี

ปี พ.ศ. ๒๔๗๙ **เมื่อสมเด็จพระมหาวีรวงศ์** (ติสโส อ้วน) แห่งวัดบรมนิวาส กรุงเทพฯ

ได้เดินทางไปเยี่ยมเยือน**พระอาจารย์สิงห์ขันตยาคโม** ที่วัดจักราช

เพราะ**ท่านพระมหาวีรวงศ์**กับครูบาอาจารย์สาย**หลวงปู่มั่น ภูริทัตโตนี้** มีความรู้จักคุ้นเคยกันมาก

กับบางคราวท่านได้ไปฝึกอบรมพระกรรมฐานจาก**หลวงปู่มั่น**บ้าง ตามบรรดาลูกศิษย์เช่น **พระอาจารย์สิงห์**เป็นต้น

สมเด็จพระมหาวีรวงศ์กับ**ท่านพระอาจารย์สิงห์**พบกันแล้วได้**ปฏิสันถาร**ซึ่งกันและกันแล้ว

บังเอิญในคราวนั้น **หลวงปู่สิมพุทธาจาโร** เป็นผู้มีหน้าที่เข้าปรนนิบัติรับใช้พระอาจารย์ทั้งสองท่านอยู่ด้วยในขณะนั้น

อาจเป็นด้วยบุญกุศลบารมีที่**หลวงปู่สิม**เคยประพฤติปฏิบัติมาแต่อดีต

จึงทำให้**สมเด็จพระมหาวีรวงศ์** มองเห็นปฏิปทาจริยาวัตรงดงาม เกิดถูกอกถูกใจ**หลวงปู่สิม**เป็นอันมาก

ถึงกับเอ่ยปากขอตัว**หลวงปู่สิม** กับ**พระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม** ผู้เป็นพระอาจารย์ว่า... "พระองค์นี้ มีลักษณะเป็นผู้มีบุญบารมี ผมจะขอตัวให้ไปอยู่ด้วยจะขัดข้องหรือเปล่า"

เมื่อ**พระอาจารย์สิงห์**ได้ยินดังนั้น ท่านก็มิได้ขัดบัญชาอันใดจึงตกลงตามที่**สมเด็จพระมหาวีรวงศ์**บัญชาไว้ทุกประการ

ดังนั้นวันเดินทางกลับกรุงเทพฯ **หลวงปู่สิม พุทธาจาโร**จึงได้ร่วมเดินทางมากับสมเด็จที่

วัดบรมนิวาส

มาจำพรรษาได้ศึกษาพระธรรมวินัย ใน สำนักสมเด็จมหาวีรวงศ์ตั้งแต่บัดนั้น

ทำให้**หลวงปู่สิม**ได้รับความรู้แตกฉาน ในวินัยมากยิ่งขึ้น

หลวงปู่สิมอยู่รับใช้กับสมเด็จฯ ด้วยจริยา และปฏิปหาดีเยี่ยม

นับได้ว่า**หลวงปู่สิม**มีครูบาอาจารย์ที่สูง ด้วยคุณวุฒิ สูงด้วยคุณธรรมชั้นสูง

สมกับคำกล่าวทักทายของสมเด็จว่า เป็น **พระที่มีลักษณะมีบุญบารมี**

ต่อมาเมื่อออกพรรษาแล้ว**หลวงปู่สิม**ได้ เข้ากราบนมัสการลาสมเด็จฯ ธุดงค์มายังภูมิลำเนา บ้านเกิดเมืองนอนของท่าน

สถานีสวรรค์วิมานธรรม

พ.ศ. ๒๔๘๒ ปีนี้**หลวงปู่สิม**ได้ออก ธุดงค์ศึกษาข้อวัตรปฏิบัติสมาธิธรรมเพิ่มเติม ซึ่ง ท่านได้ห่างครูบาอาจารย์ฝ่ายปฏิบัติ โดยไปอยู่ กรุงเทพฯ เสียหนึ่งพรรษา

ครั้งนี้ท่านได้ติดตามพระอาจารย์คือ **หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต** ไปยังภาคเหนือ ได้ไปพัก บำเพ็ญธรรมที่วัดป่า (สำนักสงฆ์) บ้านแม่ดอย อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่

การบำเพ็ญเพียรภาวนาที่เชียงใหม่นี้ ท่านมีความก้าวหน้าอย่างมากในเรื่องธรรมะ

อุบายธรรมใดๆ ที่**หลวงปู่มั่น**แนะนำแล้ว ท่านจะนำมาพิจารณาด้วยตัวของท่าน จนแจ่มแจ้ง ด้วยสติปัญญา

ความเข้มแข็งแก่กล้าของจิตใจนั้น หลวงปู่ได้รับที่จังหวัดเชียงใหม่นี้มากที่สุด ภูมิประเทศป่าเขามีมากเหมาะแก่การบำเพ็ญ สมาธิธรรม

ในเวลานั้น **หลวงปู่สิม**ยังอยู่ในอายุที่หนุ่ม แน่น การตัดอาสวกิเลสภายในจิตใจที่เกิดครุกรุ่น ยังมีอีกมาก

ท่านจึงปรารถนาอยู่ป่าดงไม่มีผู้คนพลุก พล่าน บางวันต้องพยายามต่อสู้ด้วยการอดข้าว อดอาหาร

เมื่อท่านอุตส่าห์บำเพ็ญไปตามป่าดง ดังกล่าว จิตใจก็เกิดร่มเย็น สติปัญญาที่ไม่เคยเกิด ก็เกิดขึ้น สิ่งที่ไม่เคยรู้ก็รู้ขึ้นโดยลำดับ รู้ด้วยการ ฝึกทรมาน

จิตใจของหลวงปู่ท่านจึงมีความฮึกหาญ สามารถฟันฝ่ากับอุปสรรคไปตามวาระในขณะ **กิเลสตัณหา อุปาทาน**เกิดขึ้นมา

จิตใจของท่านจึงมีความพอใจดื่มด่ำกับ สถานที่ป่าดง

แม้ปัจจุบันนี้**หลวงปู่สิม พุทธาจาโร** ก็ ไม่ประสงค์อยู่ในที่เจริญท่านไม่อยากออกไปใน สถานที่สะดวกสบายให้กิเลสเบิกบาน

ท่านได้ตัดความสะดวกสบายเหล่านี้ ให้ **กิเลสเห็นฤทธิ์ทางใจของท่าน**

ท่านสนใจอยู่สถานที่กิเลสไม่ต้องการ ในที่ๆ กิเลส ตัณหาอุปาทาน มันกลัว กิเลส ยิ่งกลัว อด หิว ลำบาก ทรมาน เจ็บป่วยมากเท่าไร หลวงปู่สิมยิ่งอยากอยู่ยิ่งอยากทรมาน เจ็บป่วย ในสมัยนั้นไม่กินยาเพราะถึงจะกิน ยาก็ไม่มี

ท่านเอาพระธรรมเข้ามาไล่ความเจ็บป่วย จนเกิดรู้ในอาการของสัตว์ว่า ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย ว่าต้องมีอย่างนี้หลีกหนีไม่ได้แต่นั่นเป็นเรื่องของ สังขาร

ส่วนจิตใจไม่รู้เรื่อง เฉยสบายเยือกเย็น มีศีลสมาธิและปัญญาเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตผู้รู้นั้น...

ตุ๊เจ้าป่ามาแล้ว

ต่อมา**หลวงปู่สิม** ได้ย้ายสถานที่อยู่ภาวนาใหม่ ออกเดินธุดงค์ไปทาง**อำเภอสันกำแพง** สมัยนั้นสภาพป่าสวนยังมีให้เห็นยังสร้างความชุ่มชื่นมากกว่าสมัยนี้

เมื่อมาถึงสถานที่แห่งหนึ่งซึ่งชาวบ้านปลูกศาลาไว้เป็นที่สำหรับทำบุญและทำพิธีอื่นๆ อยู่หลังหนึ่ง กลางสวนที่เงียบสงบมองดูรอบๆ หาบ้านสักหลังก็ไม่มีเลย นอกจากสภาพป่าทั้งหมด

หลวงปู่สิมจึงอยู่พักปฏิบัติภาวนาที่นั่น บางทีเวลาออกบิณฑบาตก็ลำบากบ้าง เพราะเป็นสถานที่น้ำท่วมถึง ถ้าเป็นหน้าแล้งก็จะสะดวกเล็กน้อย แต่หลวงปู่ก็พึงพอใจมาก

ยามค่ำคืนต่อมา มีบรรดาชาวบ้านที่รู้ข่าวขณะที่ท่านออกบิณฑบาตตอนเข้า ว่า **"ตุ๊เจ้าป่ามาแล้ว"** บรรดาญาติโยมชาวอำเภอสันกำแพงก็ได้ฟังธรรมและเจริญสมาธิภาวนากัน

ความจริงแล้ว **โรงธรรม**นี้ครูบาอาจารย์ฝ่ายปฏิบัติเคยมาอยู่จำพรรษา ดังที่พอจะหยิบยกขึ้นมาอ้างอิง คือ

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต พระอาจารย์กู่ ธัมมทินโน หลวงปู่ชอบฐานสโม หลวงปู่แหวน หลวงปู่ตื้อ และหลวงปู่สิมพุทธาจาโรยังมีอีกมากองค์ที่เป็นสายของ**หลวงปู่มั่น**

ชาวบ้านจึงได้สร้างเป็นโรงขึ้นมาเพื่อทำบุญทำกุศลเรียกว่า**โรงธรรม** มีศาลาเพียงหลังเดียวในเวลานั้น

หลวงปู่สิม พุทธาจาโร อยู่จำพรรษาที่นี่หลายพรรษา แต่ก็มีบ้างที่ท่านได้วนเวียนไปธุดงค์ตามถ้ำต่างๆ ในเขตจังหวัดเชียงใหม่

ส่วนชาวบ้านอำเภอสันกำแพงก็ได้รับการอบรมจากท่าน**หลวงปู่สิม**ให้ประพฤติตนอยู่ในขอบเขตของศีลธรรม ให้กระทำคุณงามความดี สมกับที่ได้เกิดมาเป็นชาวพุทธ พบกับพระพุทธศาสนา

ชาวพุทธทุกคนควรรู้ ควรเข้าใจในธรรมะขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้า ไม่ทรงประสงค์สิ่งใดเท่ากับการที่ **ให้มนุษย์กระทำความดี มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา หาทางพ้นทุกข์**

สมัยนั้น พระสงฆ์ที่มีความรู้ความสามารถในการแสดงธรรมมีน้อยเหลือเกินในแถบถิ่นภาคเหนือ

แต่กองทัพธรรมของ**หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต** ได้จุดโคมทองแห่งอริยธรรมขึ้น

การแสดงธรรมของ**หลวงปู่สิม**ผู้เป็นศิษย์สายกรรมฐาน จึงได้รับความสนใจจากชาวเหนือโดยทั่วไป

ผู้ที่ได้สดับฟังธรรมจากท่านแล้ว มักจะกล่าวสรรเสริญเชิญชวนผู้อื่นไปฟังบ้าง

บางคนฟังแล้วฟังอีกๆ **ไม่มีวันเบื่อหน่าย**

กอปรกับ**หลวงปู่สิม**เป็นพระที่มีใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เป็นนิจ ดังนั้นท่านจึงมีลูกศิษย์ลูกหามากมายดังปัจจุบัน

หลวงปู่สิม พุทธาจาโร มีปฏิปทายอดเยี่ยมในการอยู่ป่าดงเจริญรอยตาม**พระปรมาจารย์มั่น ภูริทัตโต**ใน ๓ หลักดังนี้

๑. เจริญพรหมวิหารธรรมอยู่ในระดับฌานเสมอ

๒. เจริญเทวตานุสสติ สลับพรหมวิหารสี่

๓. เอาธรรมชาติต้นไม้ใบหญ้าที่ร่วงหล่น เอากระดูกสัตว์หรือสิ่งที่ปรากฏให้เห็นเป็นอารมณ์วิปัสสนาญาณ

ปฏิปทาของ**หลวงปู่สิม**นี้จึงเป็นที่ยอมรับของหมู่ชน และได้รับการยกย่องจากครูบาอาจารย์เป็นอย่างมาก

สำหรับประชาชนยกย่องบูชาท่านมาก และเชื่อว่าท่านเป็น**พระสุปฏิปันโนภิกษุ คือพระผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบนั่นเอง**

ต่อมาสถานที่ท่านได้จำพรรษาอยู่นั้น ขึ้นเป็นวัดตามทำเนียบของสงฆ์ว่า **วัดโรงธรรมสามัคคี** อ.สันกำแพง จ.เชียงใหม่

ศิษย์องค์แรก

ในปี พ.ศ. ๒๔๘๙ หลวงปู่สิมได้รับความสนใจเป็นพิเศษและมากยิ่งขึ้น จนลูกศิษย์ลูกหามากมายเป็นพิเศษ **หลวงปู่สิมมีสิ่งเดียวที่**จะให้ได้คือ **การให้เจริญภาวนาทุกวันๆ**

จงรู้จักบุญ-บาปว่าให้คุณให้โทษอย่างไร?

อย่าผลัดวัน ประกันพรุ่ง

ความเจ็บปวด เมื่อยขบนั้นเป็นเรื่องของสังขาร

การที่เห็นตัวเห็นตน ยึดมั่นถือมั่นนั่นใครเป็นผู้ว่า

การเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดาของโลก ถ้าไปยึดตัวไปยึดตนเราจะสั่งไม่ให้เกิด ไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บไม่ให้ตาย จะได้ไหม?

ถ้าไม่ได้ก็ไม่เป็นตัวเรา ไม่ใช่ตัวเราเขาเพียงเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม เท่านั้น? ...ไม่ใช่ตัวเราของใครคนใดคนหนึ่ง...

การแสดงธรรมที่ไพเราะจับใจ ให้สติปัญญาพิจารณาเกิดในจิตในใจของผู้สดับตรับฟังได้ชัดเจนนี่เอง

มีบุรุษหนึ่งที่เกิดศรัทธาในองค์ท่านมากเป็นพิเศษ

ท่านผู้นี้จะมาฟังธรรมของท่านทุกวันและไปฟังบ่อยๆ

จนที่สุดความศรัทธาปสาทะเต็มเปี่ยมล้นหัวใจ จึงได้เข้านมัสการ ขอบวชและขอเป็นศิษย์ติดตามท่านไปธุดงค์บ้าง

ท่านผู้นี้ชื่อ **ทองอินทร์**

ดังนั้น**หลวงปู่สิม พุทธาจาโร**จึงได้เข้าปรึกษาเรื่องนี้กับ **เจ้าแม่กาบคำ**...จนรับเป็นผู้อุปการะอุปสมบทให้ตามความประสงค์ ณ **วัดเจดีย์หลวง อ.เมือง จ.เชียงใหม่**

เป็นศิษย์องค์แรกของ**หลวงปู่สิม** ในระยะเวลาที่อยู่จังหวัดเชียงใหม่

ต่อมาท่านผู้นี้ได้รับความวางใจจาก**หลวงปู่สิม พุทธาจาโร**ให้เป็นเจ้าอาวาส**วัดสันติธรรม**คือ**พระอาจารย์มหาทองอินทร์ กุสลจิตโต**

ตึกร้างว่างเปล่า

ในสมัยที่กองทัพธรรมของ**หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต** ออกเผยแพร่สัจธรรมอยู่นั้น เป็นเวลาสภาวะของโลกตกอยู่ในความทุกข์ยากของสงคราม...

ดังนั้นประชาชนโดยทั่วไปขาดที่พึ่งสำหรับ

ยึดเหนี่ยวจิตใจทุกแห่งหน

เมื่อหลวงปู่มั่นได้นำธรรมะของพระผู้มีพระภาคเจ้าไปสู่เรือนใจของชาวบ้านประชาชนโดยทั่วไปแสดงให้เห็นเหตุผลของกรรมที่กำลังได้รับอยู่นั้น...

เหมือนหนึ่งดังน้ำทิพย์จากสวรรค์ชั้นพรหมมาชโลมจิตใจให้เบิกบาน คลายความทุกข์ คลายความเศร้าหมอง

สามารถมองเห็นประโยชน์ต่อไปในกาลข้างหน้า สามารถยิ้มรับกรรมที่ก่อตัวอยู่นั้นได้อย่างไม่หวาดหวั่นสิ่งใด เพราะทุกคนมีที่พึ่งทางใจแล้ว คือ**พุท-โธ**

ลูกศิษย์ของท่านแต่ละองค์ก็ได้แยกย้ายกันไปเผยแพร่สัจธรรมความจริงดังพระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้

หลวงปู่สิม พุทธาจาโร จึงได้พาคณะลูกศิษย์พระเณรออกธุดงค์มาพบกับตึกร้านแห่งหนึ่งซึ่งตั้งอยู่ติดกับถนนที่จะขึ้นไปยังดอยสุเทพ

ตึกนั้นว่างเปล่ารกไปด้วยฝุ่นธุลี ท่านจึงได้พากันเข้าอาศัยปัดกวาดให้เป็นที่น่าอยู่น่าเจริญสมาธิธรรมยิ่งขึ้น

ต่อมาท่านได้ทราบว่า เจ้าของเรือนว่างเปล่านี้ เป็นสมบัติของ**แม่เลี้ยงดอกจันทร์กีรติปาล** (คิวริเปอร์)

เจ้าของตึกไม่อยู่ ได้อพยพภัยสงครามหอบลูกหอบหลานไปอยู่เสียที่อื่น

หลวงปู่สิม พร้อมทั้งลูกศิษย์พระสงฆ์ได้มาพักอาศัยอยู่ตึกนี้ดังกล่าว **ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๘๙**

เพื่ออบรมธรรมะ และการเจริญศีล สมาธิ ปัญญา แก่ชาวบ้านตามปฏิปทาที่ครูบาอาจารย์อบรมสั่งสอนมา

บรรดาลูกศิษย์ฝ่ายฆราวาสที่เป็นกำลังสำคัญในการชักชวนญาติโยมมาฟังธรรมจนเกิดศรัทธาปสาทะขึ้นเป็นจำนวนมาก

ท่านทั้งหลายเหล่านี้เป็นกำลังในการจัดการเรื่องต่างๆ ด้วยจิตศรัทธา ด้วยดวงตาเห็นธรรม ร่วมจิตร่วมใจกันประกอบคุณงามความดี

มองเห็นกาลไกล ที่จะทำให้พระพุทธศาสนาจำเริญถาวรต่อไปภายภาคหน้า

อีกทั้งยังเป็นคู่บุญบารมีของหลวงปู่สิมโดยแท้

ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๔๙๐ สงครามโลกยุติการจองเวรลงโดยสิ้นเชิงแล้ว **แม่เลี้ยงดอกจันทร์**และลูกหลานที่หลบภัยสงครามกลับมา

วัดสันติธรรม

หลวงปู่สิมและคณะลูกศิษย์จำต้องหาสถานที่อยู่ใหม่

วันหนึ่ง**หลวงปู่สิม**ได้ปรารภขึ้นว่า

"นกมันยังทำรังอยู่ได้ พวกเราคณะศรัทธาจะสร้างที่อยู่สักวัดหนึ่งมิได้หรือ"

หลวงปู่สิมท่านเล็งเห็นว่าบริเวณแถบถิ่นนั้นหาวัดที่จะบำเพ็ญภาวนายาก

และต่อไปประชาชนที่หลบภัยอยู่ตามป่าตามดอยก็จะลงมาปลูกบ้านตั้งรกรากขึ้นอีก เกรงจะไม่พอเพียงแก่สมณธรรม

ความสงบทั้งหลายที่เคยมีอยู่ก็จะถูกความเจริญไล่ถอยห่างออกไปอีก

คณะศิษย์ผู้ศรัทธาได้ร่วมแรงร่วมใจกันเสียสละจนสามารถซื้อที่ดินของคุณพระอาสาสงคราม ๘ ไร่ ๓ งาน ในราคาถูกเพื่อสร้างวัด

เมื่อก่อร่างสร้างกุฏิได้แล้วพอเป็นที่อยู่อาศัยของพระภิกษุและสามเณร คณะลูกศิษย์ผู้ศรัทธาจึงออกไปนิมนต์**หลวงปู่สิม พุทธาจาโร** ซึ่งขณะนั้นท่านพักอยู่ที่โรงธรรม (วัดโรงธรรมสามัคคี)

หลวงปู่สิมและคณะลูกศิษย์พระสงฆ์สามเณร ได้มาจำพรรษาที่วัดสร้างใหม่

และได้ให้ชื่อว่า **วัดสันติธรรม**โดยการเปิดป้ายชั่วคราว เมื่อวันที่ ๑๓ มกราคม พ.ศ. ๒๔๙๒

ปี พ.ศ. ๒๔๙๕ ปีนี้**หลวงปู่สิม พุทธาจาโร** ได้นำคณะศรัทธาเห็นว่าที่**วัดสันติธรรม** ยังขาดพระอุโบสถสำหรับทำสังฆกรรมของสงฆ์ ซึ่งเป็นหลักถาวรวัตถุของวัด

จึงได้ดำริสร้างกันขึ้น แต่ก็ยังหนักใจในการก่อสร้างอยู่มากเพราะทุนทรัพย์เป็นสิ่งที่จำเป็นยิ่งในขณะนั้น

แต่คณะบรรดาญาติโยมได้ตัดสินใจ ขอเป็นอำนาจวาสนาของพระอาจารย์

การดำเนินการทั้งปวงได้ใช้สถานที่ๆ เป็นวิหารเก่าคือเนินดินนั้นสร้างโบสถ์

การก่อสร้างก็เป็นไปอย่างชนิดที่ว่าค่อยคิดค่อยสร้างไปทีละน้อย พอหมดทุนทรัพย์ก็หยุดไว้ก่อน เมื่อมีทุนก็ดำเนินต่อไป แต่การที่สร้างพระอุโบสถได้หยุดชะงักลงไป ๓ ปี คือ

พ.ศ. ๒๕๐๔-๖ สาเหตุเนื่องจาก**ท่านเจ้าคุณพระสุทธิธรรมรังสีฯ** (ท่านพ่อลี) **วัดอโศการาม จังหวัดสมุทรปราการ** ได้ถึงแก่มรณภาพลง

ดังนั้นจึงได้พร้อมใจกันนิมนต์**หลวงปู่สิม พุทธาจาโร** ไปช่วยอบรมสั่งสอน

หลวงปู่สิมจึงจำต้องรับนิมนต์อยู่จำพรรษาที่วัดอโศการาม

ต่อมาทายกทายิกาวัดอโศการาม ได้ทราบว่าหลวงปู่ยังทิ้งงานคั่งค้างอยู่ทางเชียงใหม่ จึงได้บอกต่อๆ กันไป หาทุนทรัพย์มาช่วยหลวงปู่ให้ได้คลายความกังวลลงไป

นับเป็นบุญบารมีที่ท่านหลวงปู่มิได้เคยแพร่งพรายออกมา แต่บรรดาญาติโยม เสาะแสวงรู้เองทั้งสิ้น จึงสามารถรวบรวมปัจจัยได้ทั้งสิ้นสามแสนบาทถ้วน

นี่เป็นแรงศรัทธาในปฏิปทาข้อวัตรปฏิบัติของหลวงปู่สิมโดยแท้

อีกทั้งบุญบารมีเดิม มาอุดหนุนได้พบกับความสมหวังของคณะศรัทธาชาวเชียงใหม่ด้วย

คุณโยม**กิมหงษ์**ผู้นี้เป็นกำลังช่วยเหลือในการหาทุนทรัพย์...ขออนุโมทนายิ่ง...

วิบากกรรม

ในปี พ.ศ.๒๕๐๗ **หลวงปู่สิม พุทธาจาโร** ต้องตรากตรำกิจการงานถึงสองด้าน คือ **อยู่จำพรรษาเพื่ออบรมคณะทายกทายิกาที่วัดอโศการาม และยังต้องดูแลรับผิดชอบในการสร้างพระอุโบสถวัดสันติธรรม จ.เชียงใหม่**

จึงทำให้สุขภาพของท่านทรุดโทรมลงไป

แต่**หลวงปู่สิม**ก็ไม่เคยแสดงออกมาให้ลูกศิษย์รู้

ท่านพยายามรักษาจิตใจของท่านมั่นคงทนอยู่กับทุกขเวทนาที่แสดงฤทธิ์เดชอยู่ภายในร่างกายของท่าน ตั้งแต่ปลายปี ๒๕๐๖ เป็นต้นมา

หลวงปู่ต่อสู้กับการงานที่ได้รับมอบหมายไว้ทางวัดอโศการาม และกิจการงานที่คณะศรัทธาญาติโยมชาวจังหวัดเชียงใหม่

ส่วนภายในกายของท่านต้องพยายามปลดเปลื้อง**วิบากกรรม**เก่าที่เขากำลังมาตามอยู่ ในขณะนั้นอย่างไม่ร้องขออุทธรณ์ใดๆ

ยามที่เขามาทวงหนี้อย่างรุนแรง**หลวงปู่สิม**ก็พยายามกำหนดสติอารมณ์วางจิตใจเป็นหนึ่ง เข้าสู่อารมณ์ของฌาน

พออาการทุเลา ลงไปท่านก็ดำเนินงานของท่านต่อไปอีก

และในปีนั้น**หลวงปู่สิม**จึงมีหนังสือสั่งให้**พระมหาทองอินทร์กุสลจิตโต** ซึ่งเป็นศิษย์ของท่านให้มาอยู่จำพรรษา**ที่วัดสันติธรรม**เพื่อดูแลงานก่อสร้างพระอุโบสถแทน

เพราะขณะนั้นพระมหาทองอินทร์ไปอยู่จำพรรษา**ที่วัดถ้ำพาลาลุย (ถ้ำพระภิรม) อ.ป่าแดด จ.เชียงราย**

เพื่อลดผ่อนเบาในการขึ้นล่องเชียงใหม่-กรุงเทพฯ จะได้มิต้องพะวงอีกต่อไป

ต้นปี พ.ศ. ๒๕๐๘ ลูกศิษย์ลูกหาจึงได้ทราบอาการโรคร้ายในตัวของ**หลวงปู่สิม**ว่า **ท่านเป็นโรคไตอย่างแรง**

จนท่านต้องผจญกับทุกขเวทนาอยู่นานด้วยความอดทนยิ่งและในขณะนั้นท่านต้องหยุดรักษาตัว ลูกศิษย์ลูกหาต่างกังวลเป็นห่วงสงสารครูบาอาจารย์เป็นอย่างยิ่ง

เพราะเห็นอาการโรคกำเริบแต่ละครั้งจิตใจแทบจะหลุดลอยไปกับความทรมานที่ท่านกำลังผจญอยู่

ในปีนั้น**หลวงปู่สิม พุทธาจาโร**ได้ทำหนังสือลาออกจากตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดสันติธรรมโดยสิ้นเชิง

หลังจากนั้น**หลวงปู่สิม พุทธาจาโร** ได้อำลาบรรดาญาติโยมทายกทายิกาวัดอโศการาม

ไปจำพรรษาและเพื่อรักษาตัวอยู่**ที่วัดป่าสุทธาวาส** อ.เมือง จ.สกลนคร อันเป็นบ้านเกิดของหลวงปู่สิมและได้จำพรรษาที่นั่น ๑ พรรษา

หอมกว่าหมู่

องค์ประธานพระปรมาจารย์ ผู้วิเศษด้วยคุณธรรมชั้นสูงแห่งยุคคือ **หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต**

เคยทำนายทายทักบรรดาลูกศิษย์ของท่านโดยมิได้กล่าวนามใดๆ ออกมาว่า

เป็นดอกบัวที่ยังตูมอยู่ ถ้าเบ่งบานเมื่อใดจะหอมกว่าหมู่

และในครั้งนั้น มีลูกศิษย์ที่ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ และ อายุพรรษาก็ไล่เลี่ยกันพอกล่าวได้ ๓ ท่านคือ

๑. หลวงปู่ฝั้น อาจาโร

๒. หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

๓. หลวงปู่สิม พุทธาจาโร

ถ้าเบ่งบาน คือ การเผยแพร่ **สัจธรรม** คำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้กว้างใหญ่ไพศาล ให้เจริญถาวรสืบต่อปฏิปทาจริยาวัตรอันงดงาม เป็นต้น

"**พระองค์นี้มีลักษณะดี มีบุญบารมี**" สมเด็จพระมหาวีรวงศ์ (ติสโสอ้วน) วัดบรมนิวาส กรุงเทพฯ

"**ท่านสิมเขามีบุญบารมีที่เขาสร้างสมมาแต่ชาติก่อนๆ มากเหลือเกิน เป็นแรงกุศลที่ทำให้เขาสำเร็จไวกว่าคนอื่น**" พระอาจารย์สิงห์ ขันตยาคโม วัดป่าสาลวัน นครราชสีมา

"**เมื่อตอนที่ยังบำเพ็ญเพียรต่อสู้กับมารนั้น เมื่อเข้าสมาธิจิตก็ทราบว่า หลวงพ่อท่าน**

ได้ญาณสูง ผมเองยังปลื้มใจแทน แต่ตัวเองกลับทำไม่ได้ บุญบารมีของผมมีน้อย ไม่เหมือนท่านหลวงพ่อ" พระอริยาคุณาธาร (ปุสโส เส็ง)

ดวงแก้วล้ำค่า

ในระหว่างบ้านเมืองตกอยู่ในสภาพของสงครามโลกครั้งที่ ๒

คราวนั้น **หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต พระอาจารย์ผู้ทรงคุณอันล้ำเลิศ** ได้ไปจำพรรษาอยู่ที่ **สำนักสงฆ์แม่ดอย** อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่

เพื่อเป็นกำลังใจให้แก่ลูกศิษย์ของท่าน คือ **หลวงปู่สิม** ซึ่งขณะนั้น หลวงปู่ได้เข้าบำเพ็ญเพียรภาวนาอย่างยิ่งยวด

การเข้าจำพรรษาของท่านได้อาศัย **ถ้ำผาผัวะ** เขตอำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่

ในระหว่างนั้น**หลวงปู่สิม** ได้รับรู้ความคับจิตคับใจของบรรดาชาวบ้านทั้งหลายเป็นอย่างยิ่ง

ความเมตตาของหลวงปู่จะหาประมาณค่ามิได้ในยามนั้น

สงครามไม่ปรานีบุคคลใด ไม่เว้นพระสงฆ์องค์เณรผู้บริสุทธิ์ศีล ท่านหลวงปู่จึงเป็นกำลังใจที่สำคัญแก่ชาวบ้านโดยทั่วไป

ท่านออกไปโปรดบรรดาชาวบ้าน ด้วยจิตเมตตา ปลุกปลอบใจด้วยพระธรรมคำสั่งสอนของพระศาสดาเจ้า อันบริสุทธิ์ประเสริฐแห่งพระองค์

น้อมนำจิตใจที่กำลังจะหมดแรง หมดความหวังในชีวิตกลับคืนตื่นจากภวังค์ได้อย่างน่าอัศจรรย์

เพราะในยามสงคราม ลูกต้องพลัดพ่อแม่ พ่อพลัดลูก ครอบครัวแตกสาแหรกขาด บ้านเมืองที่สงบร่มเย็น ก็ต้องกลายเป็นไฟลุกลามเผาไหม้ไปทั่วด้วย **กิเลส ตัณหา อุปาทาน**

เดิมไม่มีโจร ก็กลับมีโจรคอยปล้นสิ่งของไป เดิมไม่มีความพลัดพราก ลูกเต้าก็ต้องพลัดพรากจากไป เดิมครอบครัวอยู่กันพร้อมหน้า ก็ต้องมาล้มตายจาก

การอยู่กินทำมาหาได้ ก็ต้องลำบากด้วยการหนีตายเอาตัวรอดจากฝ่ายศัตรู ทุกบ้านทุกเรือนมีแต่ความทุกข์ไปหมดสิ้น

หลวงปู่สิมและพระครูบาอาจารย์ต่าง ๆ เที่ยวออกเทศนาโปรดชาวบ้าน ตามวัดต่าง ๆ อยู่เป็นเนืองนิจ

แต่ละครั้งแต่ละคราวหลวงปู่อาศัยการเดิน ๕-๖ แห่ง

ระยะการเดินออกโปรดชาวบ้านของท่านนับได้ ๒๐-๓๐ กิโลเมตร

ความเมตตานี้ยังตราตึงจิตใจชาวนครเชียงใหม่ไม่ลืมเลือน การประพฤติดีงามประจำจิตใจของท่านนั้น สามารถโอบอุ้มความทุกข์ทั้งหลายที่เข้ามาประดังกลางดวงใจของประชาชน ได้จนหมดสิ้น

ประชาชนจึงมีความรักหวงแหน **ดวงแก้ว**อันประเสริฐดวงนี้ไว้จนปัจจุบัน

หลวงปู่สิม ไม่เคยมีความท้อถอยกับอุปสรรคที่เข้ามารบกวนจิตใจท่าน

ท่านมุ่งมั่นช่วยเหลือเกื้อกูลด้วยธรรมะอันประเสริฐทีละน้อยๆ

จนมีความเต็มอิ่มในจิตใจของชาวบ้าน แล้วท่านจึงอำลาจากไป

ในยามสงครามเช่นนี้ ถ้ามิใช่ผู้มีบุญบารมีแล้ว ยากนักที่จะกระทำได้

แต่**หลวงปู่สิม** ท่านสามารถปฏิบัติได้ดีอย่างยิ่ง

การเดินทางด้วยเท้าเปล่านับเป็น ๑๐-๒๐ กิโลเมตรนั้น ถ้าขาดความอดทนแล้วจะไปไม่ได้ทุกๆวัน

แต่หลวงปู่ทำได้ปฏิบัติได้... และให้ผลได้ เพราะจิตศรัทธาอันเป็นกรณีพิเศษที่จดจำใส่ใจอย่างไม่มีวันลืมเลือน

วัดป่าอาจารย์มั่น

การน้อมระลึกถึงพระคุณที่**หลวงปู่สิม** มีต่อ**หลวงปู่มั่นนี้**

สมัยนั้น**หลวงปู่สิม**ได้ออกเดินธุดงค์จากจังหวัดเพชรบูรณ์มายังภาคเหนือ เพื่อติดตาม**หลวงปู่มั่น**

การเดินธุดงค์ในปีนั้น ท่านได้พบกับสิ่งที่เป็นครูสอนฝึกสติได้หลายอย่าง กล่าวคือ

ท่าน ได้พบกับสัตว์ป่าหลายชนิด จำพวกเสือที่ออกหากินยามค่ำคืน พบกับงูในขณะนั่งสมาธิภาวนาอยู่ในป่า ท่านได้พบกับช้างป่า ที่สามารถจะถล่มเราให้แหลกเหลวได้ชั่วอึดใจ

แต่สัตว์ป่าเหล่านี้ สามารถอบรมนักปฏิบัติให้เกิดมีสติมั่นคง ได้เสมอ และสามารถมีกำลังจิตแก่กล้าขึ้นอีกด้วย

ศิษย์**หลวงปู่มั่น** ทุกองค์ก็ว่าได้ จะต้องพบประสบกับของเล่นอย่างนี้เสมอๆ

หลวงปู่สิม ออกเดินธุดงค์มาจนพบพระอาจารย์ (หลวงปู่มั่น) **หมู่บ้านแม่ดอย** ซึ่งสถานที่แห่งนี้สงบวิเวกดี เหมาะแก่การปฏิบัติพระกรรมฐาน และได้อยู่ประพฤติธรรมกับท่านเป็นเวลาอันสมควร

ต่อมา**หลวงปู่สิม** ได้กลับมาดำเนินงานก่อสร้างสถานที่แห่งนี้ขึ้นเป็นวัดบนหมู่บ้านแม่ดอย เพื่อเป็นอนุสรณ์เตือนจิตใจบรรดาลูกศิษย์ทั้งหลายระลึกถึง**หลวงปู่มั่น** โดยให้ชื่อว่า **วัดป่าอาจารย์มั่น อำเภอพร้าว จังหวัดเชียงใหม่**

ธรรมะปาฏิหาริย์

เป็นที่ยอมรับแล้วว่า **หลวงปู่สิม พุทธาจาโร** เป็นพระผู้มีโวหารในการแสดงธรรมได้อย่างแจ่มแจ้งชัดเจน ฟังง่าย เข้าใจง่าย ด้วยน้ำเสียงไพเราะนุ่มนวล

ยามที่หลวงปู่ท่านแสดงพระธรรมเทศนา

ท่านจะสอดแทรกธรรมะอันลุ่มลึกให้บรรดาพุทธบริษัทด้วยเสียงที่กังวานชวนให้ผู้ฟังทั้งหลายเกิดความศรัทธาเลื่อมในในบวรพระพุทธศาสนายิ่งขึ้น ดังผู้เขียนขอนำมาลงเป็นบางตอนดังนี้

"นั่งสมาธิภาวนาตั้งจิตตั้งใจให้มันแน่วแน่เด็ดเดี่ยว สลัดตัดบ่วงห่วงอาลัย กิเลสตัณหาภายในดวงจิตดวงใจให้มันเด็ดขาดลงไป

หัวใจอย่าไปอ่อนแอท้อแท้วิตกวิจารณ์อย่างโน้นอย่างนี้ไม่เอาทั้งนั้น

เอาดวงจิตดวงเดียว นั่งก็อยู่ในใจนอนก็อยู่ในใจ ยืนก็อยู่ในใจเดินไปไหนมาไหนก็อยู่ในใจ ให้รู้อยู่ในดวงจิตผู้รู้อันนั้น

อย่าให้มันเลือนหลงใหลเรียกว่า **เวทิตัพโพ** พึงรู้แจ้ง **ปัจจัตตัง** จำเพาะจิต ดวงที่รู้อยู่ เห็นอยู่ในปัจจุบัน มันจะสามารถอาจหาญในการประพฤติปฏิบัติ"

"นั่งสมาธิทุกครั้ง จิตยังไม่หมดกิเลสอย่าลุก"

ปฏิปทาของ**หลวงปู่สิมนั้น**ใช่ว่าเราจะเห็นเพียงเวลากลางวันต่อหน้าเท่านั้น

ยามค่ำคืน ไม่ว่าจะอยู่ที่ใด กุฏิศาลา

ในป่า ภูเขา ถ้ำผาพงไพร หลวงปู่ก็จะไม่ยอมละลด ในการแสดงธรรม แม้ท่านจะอยู่เพียงองค์เดียว ในป่าก็ตามที

หลวงปู่เคยปฏิบัติเช่นไรในหมู่ชน เวลาท่านอยู่ป่าก็ทำเช่นนั้นกล่าวคือ

หลวงปู่สิมหลังจากทำวัตรสวดมนต์แล้ว หลวงปู่จะแสดงธรรมะของพระพุทธเจ้า เรื่องนี้ท่านกล่าวว่า

"ทุกคืน ถึงแม้จะไม่มีมนุษย์อยู่ฟัง แต่ยังมีเทวดา พระอินทร์ พระพรหม และเหล่าวิญญาณโอปปติกมาฟังด้วยเสมอ

ธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นของกลางเป็นของส่วนรวม ใครๆ ก็ชอบใครๆ ก็ต้องการ เป็นธรรมะปาฏิหาริย์"

หลังจากแสดงธรรมะแล้วท่านก็จะนั่งภาวนา เชิญชวนทุกผู้ทุกนามนั่งภาวนากัน

ถ้ำผาปล่อง

ด้วยความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะบำเพ็ญเพียรต่อไป **หลวงปู่สิม พุทธาจาโร** ได้ออกแสวงหาที่สงบวิเวกไปตามป่าตามถ้ำอยู่เสมอๆ

ถึงแม้จะอยู่ในเชียงใหม่ก็ตามท่านก็พยายามหนีความสุขที่มีผู้ปรารถนาดีแก่ท่าน

เพราะการที่ท่านไปจำพรรษาอยู่ในเขตอำเภอจอมทองนั้น หลวงปู่ได้รับความสะดวกสบายสมกับฐานะด้วยความศรัทธาในจริยาวัตร

ท่านเจ้าชื่นวโรรส ผู้เป็นพุทธมามกะและเป็นบุคคลสำคัญยิ่งคนหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ เข้าเป็นอุปัฏฐากรับใช้หลวงปู่ตลอดเวลา

ท่านผู้นี้ไม่เคยเสื่อมศรัทธาในตัวหลวงปู่เลย ท่านคอยติดตามข่าวคราวของหลวงปู่อยู่เสมอ นับว่าเป็นผู้ที่เข้มแข็งในทางพระพุทธศาสนายิ่งทีเดียว

แต่ความสุขสบายนั้น **หลวงปู่สิม** มิพึงแตะต้องให้จิตใจของท่านต้องเศร้าหมอง

ท่านจึงต้องเข้าป่าดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

ต่อมาท่านได้มาพบสถานที่แห่งหนึ่งเรียกว่า **ถ้ำผาปล่อง**

สมัยนั้นท่านต้องเดินต้องปีนป่ายขึ้นไป และสภาพถ้ำก็เป็นเพียงช่องที่ทะลุออกไปอีกแถบหนึ่งเท่านั้น เป็นที่สูงเหมาะแก่การบำเพ็ญสมณธรรมอย่างยิ่ง สงบจากสิ่งรบกวนภายนอก

หลวงปู่จึงได้พักจำพรรษาตลอดมา

ถึงกระนั้น **กลิ่นศีล กลิ่นธรรม** ก็ยังส่งจรุงออกไปตามบรรดาพุทธบริษัทให้ปีนป่ายขึ้นมาถึงจนได้

ภูเขาที่สูง หน้าผาที่ชัน ก็ไม่สามารถ**จะกั้นความศรัทธาได้**

ความตั้งใจที่จะหาพระผู้มุ่งปฏิบัติชอบนั้น แม้จะไกลแสนไกล ก็ไม่พ้นความพยายามสำเร็จผลแน่นอน

หลวงปู่สิม พุทธาจาโร ท่านพยายามสละตำแหน่งเจ้าอาวาสมาหลายตำแหน่ง

หนีคนไป หนีคนมา หนีมาอยู่จนกระทั่งถ้ำผาปล่อง เป็นสถานที่ขึ้นมากที่สุด ไกล เหนื่อยแสนเหนื่อย แต่ก็ยังมีบรรดาท่านพุทธบริษัทติดตามไป

แม้จะมาอยู่ในป่าขนาดนี้ก็ยังมีคนไปสร้างสถานที่ถวายให้ โดยไม่เคยออกปากเรี่ยไร

แต่ผู้ที่เดินทางเข้าไปนมัสการ **หลวงปู่สิม** ด้วยความเคารพเลื่อมใสทุกคนเมื่อไปถึงแล้วจะมีจิตสดใสใจชื่นบาน ในบริเวณที่ตั้งของ **สำนักสงฆ์**

ถ้ำผาปล่อง ซึ่งเป็นที่พระอริยสงฆ์บำเพ็ญเพียรสมณธรรมอยู่ชั่วปัจจุบัน

จริยาวัตร ๓ ประการ

หลวงปู่สิม พุทธาจาโร ท่านได้วางโลกธรรมเสียสิ้น ท่านปฏิบัติตามจริยาที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอน ให้ยึดหลัก ๓ ประการ คือ

๑. อธิศีลสิกขา ปฏิบัติศีลให้บริสุทธิ์

๒. อธิจิตสิกขา ทำฌานสมาบัติให้เกิด

๓. อธิปัญญาสิกขา ทำวิปัสสนาให้ผ่องใส ทำใจให้หมดกิเลส

ได้ชื่อว่าเป็นพระสาวกขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจริง

เป็นความสุขใจของบรรดาพุทธบริษัท ที่เข้านมัสการ หรือเข้าสู่กระแสธรรม จะบังเกิดความสุข ความสงบทางจิตใจได้มาก

หลวงปู่สิม ภายหลังจากได้บวชเข้ามาเป็นพระสงฆ์แล้ว มีคณะศรัทธาญาติโยมอีกทั้งคณะสงฆ์ตั้งให้เป็นเจ้าอาวาสหลายวัด

เป็นแล้วหลวงปู่ก็ลาหนีตำแหน่งไปเรื่อยๆ จนกระทั่งหลวงปู่เข้ามาอยู่ในป่าในถ้ำ

ทั้งนี้หลวงปู่สิม เพียงต้องการอย่างเดียว คือ บวชเข้ามาแล้วได้ศึกษาปฏิบัติ ตัดความโลภ ความโกรธความหลง มุ่งเจริญบำเพ็ญภาวนา แผ่เมตตาโปรดสัตว์ให้อยู่เย็นเป็นสุข

ญาณสมาบัติ

ความแก่กล้าในอำนาจจิตของ **หลวงปู่สิม** ซึ่งเป็นที่กล่าวถึงอยู่เสมอๆ จนมีหลักฐานอ้างอิงได้ว่า

เมื่อวันที่ ๑๖ เมษายน พ.ศ.๒๕๑๗ แรม ๓ ค่ำ เดือน ๕ คณะกรรมการจำนวนหนึ่งได้เข้านมัสการนิมนต์หลวงปู่สิม ไปเป็นประธานในพิธีเบิกพระเนตร พระพุทธรูปชื่อว่า **หลวงพ่อมงคลชัย**

ซึ่งนายอำเภอเมืองเชียงดาวได้ศรัทธาสร้างขึ้น เพื่อประดิษฐานบนเชิงดอย**ถ้ำเชียงดาว** และพระพุทธรูปองค์นี้หน้าตักกว้าง ๙ ศอก

จากนั้น**หลวงปู่สิม พุทธาจาโร** ได้เข้าสู่สมาธิภาวนากำหนดจิตระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ เข้ามารวมเป็นหนึ่งภายในดวงใจจนเกิดอำนาจ

แล้วเพ่งไปสู่องค์พระปฏิมากร นั้น ตั้งแต่เวลา ๑๘.๐๐ น. ของวันที่ ๑๖ เม.ย. ๒๕๑๗

ความอัศจรรย์ของจิตได้บังเกิดขึ้น ต่อสายตาทุกคนที่อยู่ภายในบริเวณพิธีทั้งหมดว่า

หลังจากที่**หลวงปู่สิม** กำหนดจิตลงสู่องค์พระพุทธรูป ๑ ชั่วโมงผ่านไป

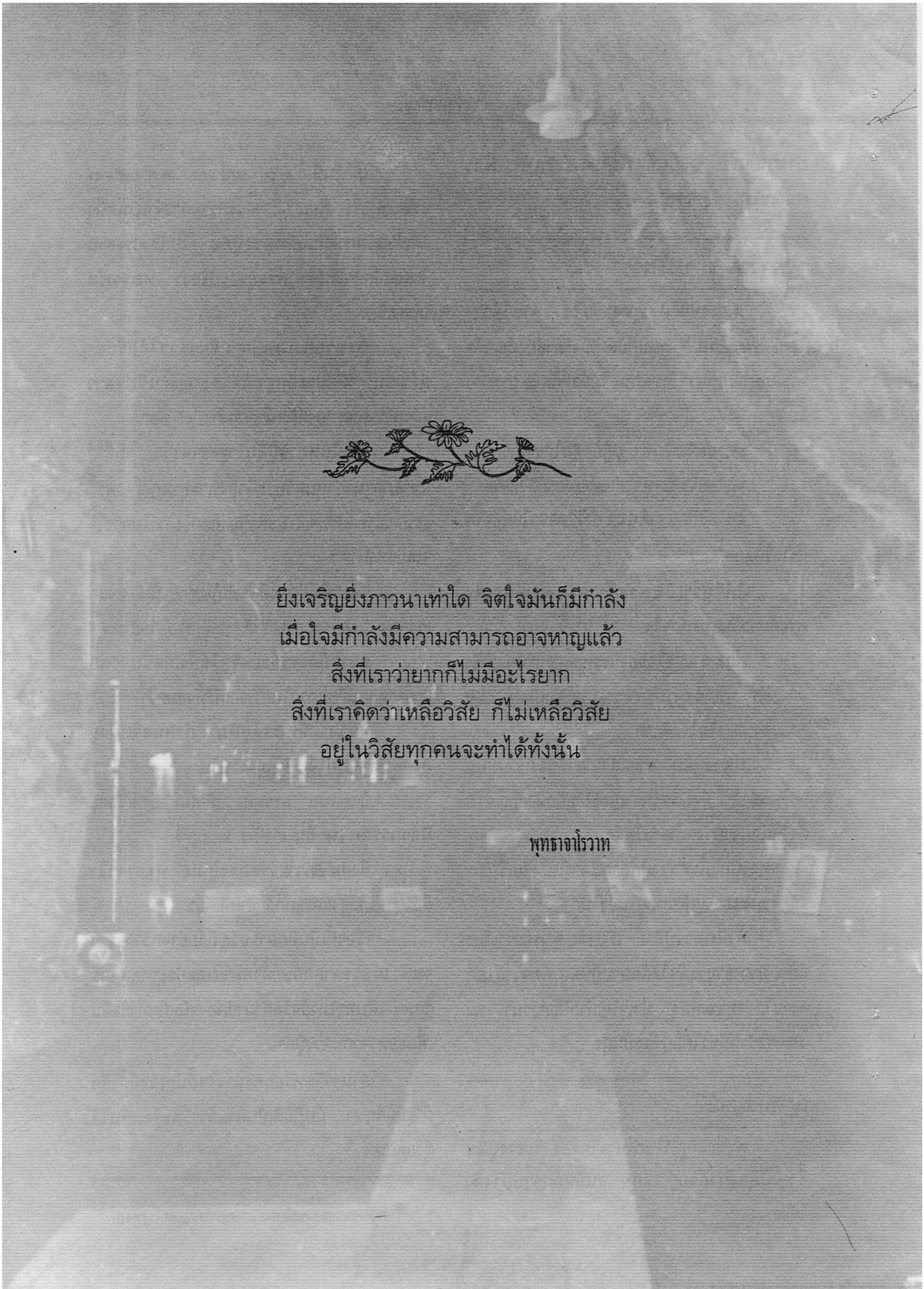
บัดดลนั้น พระพุทธรูปที่หนัก องค์ก็ใหญ่ **มีอาการสั่นไหวขึ้นนานถึง ๒ นาที**

ซึ่งหมายความว่า**หลวงปู่สิม พุทธาจาโร** มีอำนาจจิตที่สูงและแก่กล้ามากทีเดียว

เรื่องนี้เป็นที่กล่าวขวัญถึงอย่างกว้างขวาง จนทำให้บรรดาลูกศิษย์ทั้งหลายและประชาชนใกล้ไกล เดินทางมายังวัดถ้ำผาปล่องชนิดมืดฟ้ามัวดิน เพื่อขอพรจากหลวงปู่ท่าน

อำนาจจิตหรือฤทธิ์ทางใจนี้เป็นสิ่งที่ล้ำลึก ถ้าแม้ผู้ศึกษา ผู้ปฏิบัติเป็นนิจแล้ว จะรู้จะเห็นได้ด้วยตนเอง *

* เก็บความจากนิตยสารโลกทิพย์ ฉบับที่22 ปีที่2 ของดำรงค์ ภู่ระย้า



ยิ่งเจริญยิ่งภาวนาเท่าใด จิตใจมันก็มีกำลัง
เมื่อใจมีกำลังมีความสามารถอาจหาญแล้ว
สิ่งที่เราว่ายากก็ไม่มีอะไรยาก
สิ่งที่เราคิดว่าเหลือวิสัย ก็ไม่เหลือวิสัย
อยู่ในวิสัยทุกคนจะทำได้ทั้งนั้น

พุทธาจาโรวาท

พุทธาจาโรวาท ๓

เรียกว่าจนเวลานานพอสมควร
จิตใจพระพุทธองค์ก็รำลึกขึ้นมาได้อีกว่า
ลมที่เข้าไป ลมที่ออกมานี้
ย่อมแสดงถึงความตาย
ถ้าสูดลมเข้าไปแล้วลมไม่ออกมาก็ตาย
เวลาลมออกไปแล้วถ้าสูดลมเข้ามาไม่ได้ก็ตาย
เรียกว่าได้อุบายธรรมมรณกรรมฐานคือความตาย

พุทธาจาโรวาท

อย่าเชื่อกิเลส

อย่าคิดมากให้เรื่องเล็กเป็นเรื่องใหญ่ ให้เราระลึกถึงพระบรมศาสดาจารย์สัมมาสัมพุทธ-เจ้าของเราทั้งหลายนับ ตั้งแต่พระองค์มีปณิธานมุ่งมาดปรารถนาจะให้ได้เป็นพระพุทธเจ้านั้นเป็นเวลายาวนาน สี่อสงไขย แสนมหากัป จึงมาถึงรอบวงจรที่ร่มไม้โพธิ์นั้น ในที่ปัจจุบันพระองค์อายุได้ 29 ปี เสด็จออกบวชเป็นพระฤาษีองค์หนึ่ง ในแถบเขาหิมาลัย กรุงกบิลพัสดุ์นั้นเรียกว่าอยู่ใกล้เขาหิมาลัย พระพุทธเจ้าของเรานั้นเป็นแขกขาวไม่ใช่แขกดำ ถ้าผู้ใดไปอินเดียไหว้พระ ถ้าไปแถบเนปาล ไปถึงแคชเมียจะเห็นได้ว่า คนแถบนั้นเป็นแขกขาว ขาวเหมือนฝรั่งจมูกโด่ง จิตใจดี ใจไม่เหี้ยมโหด พระพุทธ-เจ้า ก็เป็นคนเชื้อสายนั้น พระพุทธเจ้าเป็นผู้แก่กล้าสามารถเอาชนะธรรมชาติได้มากมายหลายอย่าง

ในช่วงที่ท่านยังมีชีวิตจิตใจอยู่ เมื่อท่านเสด็จออกบรรพชาจำพรรษาอยู่แถบเขาหิมาลัยในเขาหิมาลัยนั้น พระองค์ไปนั่งภาวนาทุกที่ เพราะว่าพระพุทธเจ้านั้นไม่เกี่ยวกับยวดยานพาหนะพาไป เวลาท่านจะไปทางไหน แม้จะยังไม่ได้ตรัสเป็น พระพุทธเจ้าก็ตาม ด้วยบุญญาธิการที่ท่านได้บำเพ็ญมาเป็นอสงไขย ๆ นั้น หากบันดลบันดาลให้เป็นไปได้ เมื่อพระองค์ภาวนาอยู่แถบเขาหิมาลัยได้ 6 พรรษาล่วงแล้ว จึงได้เสด็จลงมาทางภาคกลางอินเดีย เมื่อผ่านกรุงราชคฤห์ กรุงราชคฤห์นั้น พระเจ้าพิมพิสารเป็นพระมหากษัตริย์ปกครองกรุงราช-คฤห์ แต่เวลานั้นพระองค์ของเราก็ยังไม่ได้ตรัสรู้กำลังเดินทางมาจะไปที่ตรัสรู้อยู่ จึงมาผ่านกรุงราชคฤห์ที่พระเจ้าพิมพิสารครอบครองอยู่ เมื่อมาถึงเมืองนั้น ตื่นเช้ามาพระองค์ก็โปรดสัตว์บิณฑบาตในกรุงราชคฤห์ เกิดโกลาหลเพราะว่าคนทุกคนไม่เคยเห็นนักบวชก็ว่าได้ หรือว่าไม่เคยเห็นคนที่มีปุริสลักษณะ ที่จะตรัสเป็นพระพุทธเจ้าเป็นคนที่สวยงาม ชาวเมืองกรุง

ราชคฤห์เรียกว่าตกตะลึง ไม่มีใครจะไม่ตกตะลึง เรียกว่าโกลาหลจึงได้ไปทูลพระเจ้าพิมพิสารว่า "มีพระมีคนแปลกประหลาดเข้ามาไม่รู้จักว่าเป็นเทวดาหรือจะเป็นมนุษย์ไม่มีใครตัดสินได้ แต่เวลานี้ท่านไปโปรดสัตว์บิณฑบาต" พระเจ้าพิมพิสารท่านเป็นพระเจ้าแผ่นดิน มีความคิดอ่านไม่ค่อยตกตะลึงท่านก็ให้เสนาอำมาตย์ บริวารของท่านว่า "ให้ไปตามดูห่าง ๆ ถ้าเป็นมนุษย์ท่านได้อาหารบิณฑบาตแล้วท่านคงไปฉันใกล้น้ำแห่งใดแห่งหนึ่ง" คือที่นั่นมันก็มีตโปทารามมีน้ำอุ่นไหลลงมา เมื่อพระองค์ได้อาหารแล้วก็ไปนั่งฉันบิณฑบาต พวกบริวารของพระเจ้าพิมพิสารก็แน่ใจว่าเป็นคนแน่ ไม่ใช่เทวดา แต่ทำไมรูปสวยงาม ไม่เหมือนแขกธรรมดา เมื่อเป็นเช่นนั้นพระเจ้าพิมพิสารก็เสด็จมาก็ดูจะอาศัยรถม้าแหละท่า ขี่รถม้ามา รถอย่างพวกเราใช้อยู่ในกรุงเทพมหานครยังไม่มีในสมัยนั้น เมื่อพระเจ้าพิมพิสารเสด็จมา พระพุทธเจ้าของเราก็ยังไม่ได้ตรัสเป็นพระพุทธเจ้า กำลังเสวยพระกระยาหารอยู่ เมื่อพระเจ้าพิมพิสารมาถึงเข้า กราบไหว้เป็นธรรมเนียมแล้วก็ตรัสถามว่า "พระผู้เป็นเจ้าไปอย่างไรมาอย่างไร อยู่ที่ไหน มาถึงที่นี่" พระพุทธองค์ของเราเรียกว่าเป็นผู้ฉลาด ท่านตอบว่า "มาจากกรุงกบิลพัสดุ์" พอว่ามาจากกรุงกบิลพัสดุ์พระเจ้าพิมพิสารก็ตรัสขึ้นมาว่า "เป็นสิทธัตถะกุมารอย่างนั้นหรือ" "อืม! ถูกแล้ว" ว่าอย่างนั้นงั้น "ถ้าอย่างนั้นก็เป็นสหายกัน สมัยเมื่อเกิดมาพ่อแม่ท่านให้เป็นเสี่ยวกัน" ว่าอย่างนั้นจึงรู้ว่าเป็นสหายกัน พอรู้ว่าเป็นสหายพระเจ้าพิมพิสารท่านเป็นพระเจ้าแผ่นดินท่านก็ว่า ตรัสว่า "ไม่ต้องไปไหนแล้ว" ว่าอย่างนั้น "มาถึงแล้วสหายจะแบ่งแผ่นดินให้จำนวนครึ่งหนึ่ง" ว่าอย่างนั้น "ไม่ต้องไปไหนแล้วมาอยู่ด้วยกัน" ว่าอย่างนั้น แต่พระพุทธเจ้าของเราท่านไม่ว่าอย่างพระเจ้าพิมพิสาร ท่านว่า " เออ ! ที่ให้เมืองครึ่งหนึ่งมันก็ดีแหละ แต่ว่าเดี๋ยวนี้ได้สละฆราวาสญาติโยมมาเป็นนักบวชมุ่งเพื่อโพธิญาณ"

นั่นแหละคนสมัยนี้ควรเรียน(รู้)อันหนึ่งคือว่า พระเจ้าพิมพิสารมีศรัทธาเก่กล้า ทำบุญถวายแผ่นดินกับพระพุทธเจ้า แผ่นดินมีเท่าไรก็แบ่งครึ่งเลย พวกเราทุกคนถ้ามีเป็นอย่างนั้นก็ถ้าจะแบ่งไม่ได้แหละ อะไรก็ของกู ของกูหมดทุกอย่าง เวลาตายก็เอาไปบ่ได้ก็ยังว่าของกูอยู่ เมื่อพระองค์ตรัสว่า "ไม่เอาแล้ว" พระเจ้าพิมพิสารก็ฉลาด บอกว่า "โอ ! ถ้าพระองค์จะมุ่งหมายเพื่อตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าละก็ เมื่อได้ตรัสรู้จริงแล้วก็ขอให้มาโปรดข้าพเจ้าด้วย" ว่างั้น พระองค์ก็ตอบว่า "คงมาได้"

คือจากกรุงราชคฤห์นั่นไปถึงจังหวัดพุทธคยา ต้นไม้โพธิ์ที่ตรัสรู้นั้นก็ไม่ไกล 60 กิโล เท่านั้นเอง เมื่อพระองค์ไปถึงจังหวัดพุทธคยา ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรานั้น มีต้นไม้ต้นหนึ่งภายหลังให้ชื่อว่า "ต้นไม้โพธิ์" ตามตำนานหนึ่งกล่าวไว้ว่า ต้นไม้ต้นนั้นเกิดปีเดียวกับพระพุทธเจ้าเราประสูติที่สวนลุมพินี ปีนั้นพระพุทธเจ้าประสูติต้นโพธิ์ต้นนั้นก็เกิดขึ้นมาปีนั้น ตกลงก็ต้นโพธิ์ก็ได้ 35 ปี เท่ากับอายุพรรษาพระพุทธเจ้า เวลานั้นก็ 35 ปี เมื่อพระองค์ไปถึงต้นไม้โพธิ์นั้น

★★

คนสมัยนี้ควรเรียนรู้อันหนึ่งว่า
พระเจ้าพิมพิสารมีศรัทธาแก่กล้า
ทำบุญถวายแผ่นดินกับพระพุทธเจ้า
แผ่นดินมีเท่าไรก็แบ่งครึ่งเลย
พวกเราทุกคนถ้ามีอย่างนั้นก็ถ้าจะแบ่งไม่ได้แหละ
อะไรก็ของกู ของกูหมดทุกอย่าง
เวลาตายก็เอาไปบ่ได้ก็ยังว่าของกูอยู่

★★

หลังจากเสวยอาหารของนางสุชาดา ฉันอาหารเช้าแล้ว ลอยถาดเสี่ยงแล้วก็ไปนั้นแหละ ไปนั่งอยู่ในบริเวณต้นไม้ริมฝั่งแม่น้ำตลอดวันจนค่ำ มีแขกเลี้ยงโคยังหนุ่มคนหนึ่ง มาเห็นเข้าก็เข้าใจว่า เอ ! พระองค์นี้นั้น หลวงตาองค์นี้ถ้าจะนอนที่นี่แน่ๆ ตั้งแต่เช้ามาจนจวนจะค่ำแล้วก็ยังไม่ไปที่ไหน แขกก็มีศรัทธา ไปเกี่ยวหญ้าคามาถวาย 8 กำ แต่ไม่ใช่กำน้อย กำใหญ่ 2 มือกำ เรียกว่ารวมเป็นกำหนึ่ง มาถวายหญ้าคาเพื่อให้พระองค์ได้ปูนอนว่าอย่างนั้น แต่พระองค์มาถึงนั้นแล้ว พระองค์ไม่ตั้งใจนอนแล้ว เมื่อมาเห็นต้นไม้ต้นนั้นก็เรียกว่าพระองค์รู้ทีเดียวว่าท่าจะต้นไม้ต้นนี้แหละ จะเป็นที่ภาวนาเพื่อให้ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

ทีนี้พระองค์ก็พิจารณาอยู่ในรอบต้นไม้โพธิ์นั้นว่า ทิศไหนเป็นมงคล ทิศเหนือหรือก็ยังไม่เป็นมงคลทิศตะวันตกก็ยังไม่เป็นมงคล ทิศใต้ก็ยังไม่เป็นมงคล พอทิศตะวันออกก็ได้ความแจ่มแจ้งในใจว่า ทิศตะวันออกนี้แหละเป็นมงคล ทุกเช้าจะมีพระอาทิตย์ออกด้านนี้ทุกวัน คนก็ไปทำมาหาเลี้ยงชีพได้ สัตว์ที่กินหญ้าเล็มหญ้าก็ไปหาอาหารของสัตว์ ไม่มีทิศใดจะเป็นทิศดีเท่าทิศตะวันออก จึงได้เอาหญ้าคาทั้ง 8 กำนั้นไปปูนั่ง นั่งเพื่อนั่งภาวนา ไม่ใช่มุ่งเพื่อนอน เอาทับไปทับมาเป็นกลม ๆ พระองค์ก็เข้านั่ง ทีนี้ก่อนที่พระองค์จะนั่งขัดสมาธิเพชรนั้น พระองค์มารำลึกในใจว่าทำไมหนอบุญบารมีก็ว่าได้ สี่อสงไขย แสนมหากัป แต่ทำไมตรัสรู้ไม่ได้ เพราะเวลานั้นยังไม่ได้ตรัส บวชมาได้ 6 พรรษาก็ยังตรัสรู้ไม่ได้ ก็ได้ความแจ่มแจ้งขึ้นมาในจิตใจของพระองค์ว่า การที่จะมาตรัสรู้ขึ้นเป็นพระพุทธเจ้า นั้นจะต้อง "สละชีวิต" จึงจะได้ว่าอย่างนั้น

★★

เวลาคนเราจะทำบุญให้ทาน รักษาศีล ภาวนา
ทำคุณงามความดีอันใดก็ตาม
มักจะมีมารมาเบียด มารก็คือว่าไม่ให้เราทำนั่นเอง
ใครไม่ให้ทำ ก็ใจกิเลสราคะไม่ให้ทำ
ใจกิเลสโทสะไม่ให้ทำ ใจกิเลสโมหะไม่ให้ทำ
พระองค์ไม่เชื่อไม่หลง พระองค์ก็เรียกว่าชนะมาร

★★

สละชีวิตอย่างใด พระองค์ก็ได้ความว่า ต้องนั่งสมาธิภาวนาขัดสมาธิเพชรอย่างแนะนำเราท่านทั้งหลายนี้แหละ เอาขาซ้ายขึ้นมาทับขาขวา เอาขาขวาขึ้นทับขาซ้าย เอามือข้างขวาทับมือข้างซ้าย เมื่อพระองค์นั่งขัดอย่างนี้แล้ว ก็ตั้งสัตยาธิษฐาน ลงไปว่า การนั่งครั้งนี้จะให้เป็นการนั่งครั้งสุดท้าย ถ้าตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าได้ก็แล้วไป ถ้าตรัสรู้ไม่ได้ใจจะเหลาะแหละเหมือนพวกเราทั้งหลายนี้ก็ยอมตาย คือท่านจะไม่ลุกไปจากที่นั่งขัดสมาธิเพชรนั้นเรียกว่า "สู้ตาย" ตายเสียดีกว่า ใจมันมาท้อแท้กลัวตายอยู่ไม่ได้ จิตใจของพระองค์ก็ลุกขึ้นละ ลุกขึ้นมาภาวนาเจ็บนั้นปวดนี้ท่านไม่ว่าเหมือนพวกเรา พวกเราถ้าให้นั่งขัดสมาธิเพชรละก็ อ้วนมากเกินไป ขามันสั้นมากผอมมากก็ว่า กระดูกมันนั่งลงไปมันก็เจ็บ ข้าพเจ้านั่งไม่ได้ อันนี้ทั้งหมดพระองค์ไม่มี พระองค์นั่งสู้ตาย ตัดไม่ได้ก็ตายเสียดีกว่า เนี่ย ! เรียกว่า "สู้ตาย" สู้ตายได้ทุกอย่าง ถ้าไม่สู้ตายไม่ได้

เมื่อพระองค์นั่งแล้ว ตัดสินใจว่าตายแล้วก็ตาม ก็ยังอุบายภาวนา พระองค์มารำลึกว่าจะเอาอุบายใดหนอมานั่งภาวนา จึงจะตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณให้เสร็จสิ้นไป พระองค์รำลึกขึ้นมาก็ได้ความว่า อานาปาฯ ลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี้แหละ เป็นอุบายภาวนาดีที่สุด ไม่ต้องไปหาที่ไหน พระองค์เองก็มีลมหายใจเข้า-ออก คนอื่นก็มีลมหายใจเข้า-ออกเหมือนพระองค์ แม้กระทั่งถึงสัตว์สิ่งเดรัจฉานก็ยังมีลมหายใจเข้า-ออก ก็ได้ความแจ่มแจ้งแล้วว่า ลมหายใจนี้แหละเป็นอุบายภาวนา ไม่เหมือนสมัยนี้คือว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้แล้ว อาจารย์ทั้งหลายก็เอา "พุทโธ" บ้างเอานั่นเอานี่บ้าง สมัยพระพุทธเจ้าภาวนามันไม่มีแหละเรื่องอย่างนี้ท่านเอาลมหายใจเข้า-ออก เราทุกคนนี้ก็มีลมหายใจเข้า-ออกมิใช่หรือ มี เมื่อมีแล้วก็ให้จับลมหายใจเข้า-ออกนั้นแหละ เหมือนพระพุทธเจ้าภาวนา พระองค์เอาจนได้ตรัสรู้พระ

★★

เมื่อว่าเราท่านทั้งหลายพากันได้ยินได้ฟังแล้ว
ก็ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติบูชาภาวนา
มันไม่ใช่เป็นของยาก
มันยากอยู่ที่ไม่ทำไม่ปฏิบัติ
ถ้าทำถ้าปฏิบัติแล้วไม่มีอะไรเป็นของยาก
ย่อมรู้ได้เข้าใจเมื่อภายหลัง

★★

อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณในคืนวันนั้น อย่างเราท่านทั้งหลาย ได้รู้ได้เห็นอยู่ทุกวันนี้ ก็มาจากพระพุทธเจ้าตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

ฉะนั้นวันนี้ให้เราตั้งใจระลึกถึงพระองค์ว่าพระองค์นั่งสมาธิภาวนาในวันวิสาขบูชาเดือน 6 เพ็ญทำไมไม่ตาย เรานั่งสมาธิภาวนานิด ๆ หน่อยๆ ก็กลัวตาย อันนี้ถือว่ากิเลสมารนั้นมันหลอกลวงไม่ให้ทำ **เวลาคนเราจะทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล ภาวนา ทำคุณงามความดีอันใดก็ตาม มักจะมีมารมาเบียด มารก็คือว่าไม่ให้ทำนั่นเอง ใครไม่ให้ทำ ก็ใจกิเลสราคะไม่ให้ทำ ใจกิเลสโทสะไม่ให้ทำ ใจกิเลสโมหะไม่ให้ทำ พระองค์ไม่เชื่อไม่หลง พระองค์ก็เรียกว่าชนะมาร**

เดี๋ยวนี้ให้เราตั้งใจลงไปว่า พระพุทธเจ้าทำได้ เราทุกคนก็ต้องทำได้ ดูสาวก สาวิกาศรัทธาในสมัยโน้น ทั้งคฤหัสถ์ญาติโยม ท่านก็ภาวนาละตัดกิเลสได้ เป็นพระโสดา เป็นพระสกิทาคา เป็นพระอนาคา เป็นได้ถึงพระอรหันต์ ทั้งญาติ ทั้งโยม เล็ก คนเล็กขนาด 7 ขวบ ก็ได้เป็นพระละกิเลสได้ ฉะนั้นให้เราทุกคนตั้งใจลงไปเถิด อย่าไปท้อแท้อ่อนแอ คนอื่นผู้อื่นเขาไม่ทำช่างเขา อย่าไปเลียนแบบคนชั้นต่ำ ต้องเลียนแบบคนชั้นสูง คือพระพุทธเจ้า พระอริยเจ้าทั้งหลาย ท่านมีจิตใจสูงสูงกว่ากิเลสคนเราธรรมดา กิเลสคนเราธรรมดานั้นอยู่แค่โลกียะ ต้องการความสุขสะดวกสบายในโลก ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องโผฏฐัพพะ ใจคิดธรรมารมณ์ ก็อยู่แค่อารมณ์เหล่านี้ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งแก่ ตั้งแต่แก่จนตายและเกิด แก่ เจ็บ ตาย อยู่ในอารมณ์อันนี้ นับภพนับชาติไม่ถ้วน ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย

ฉะนั้นวันนี้ให้เรากัดฟันสู้มันเจ็บก็ช่างมันธาตุดินมันเจ็บ มันแก่ก็ช่างมันธาตุดิน น้ำ ไฟ ลมเขาแก่ ใจมันไม่แก่ สู้กิเลสในใจของตัวเองไม่ได้จะว่ามันแก่ไม่ได้ เอาให้มันแก่กล้าขึ้นมาในใจ

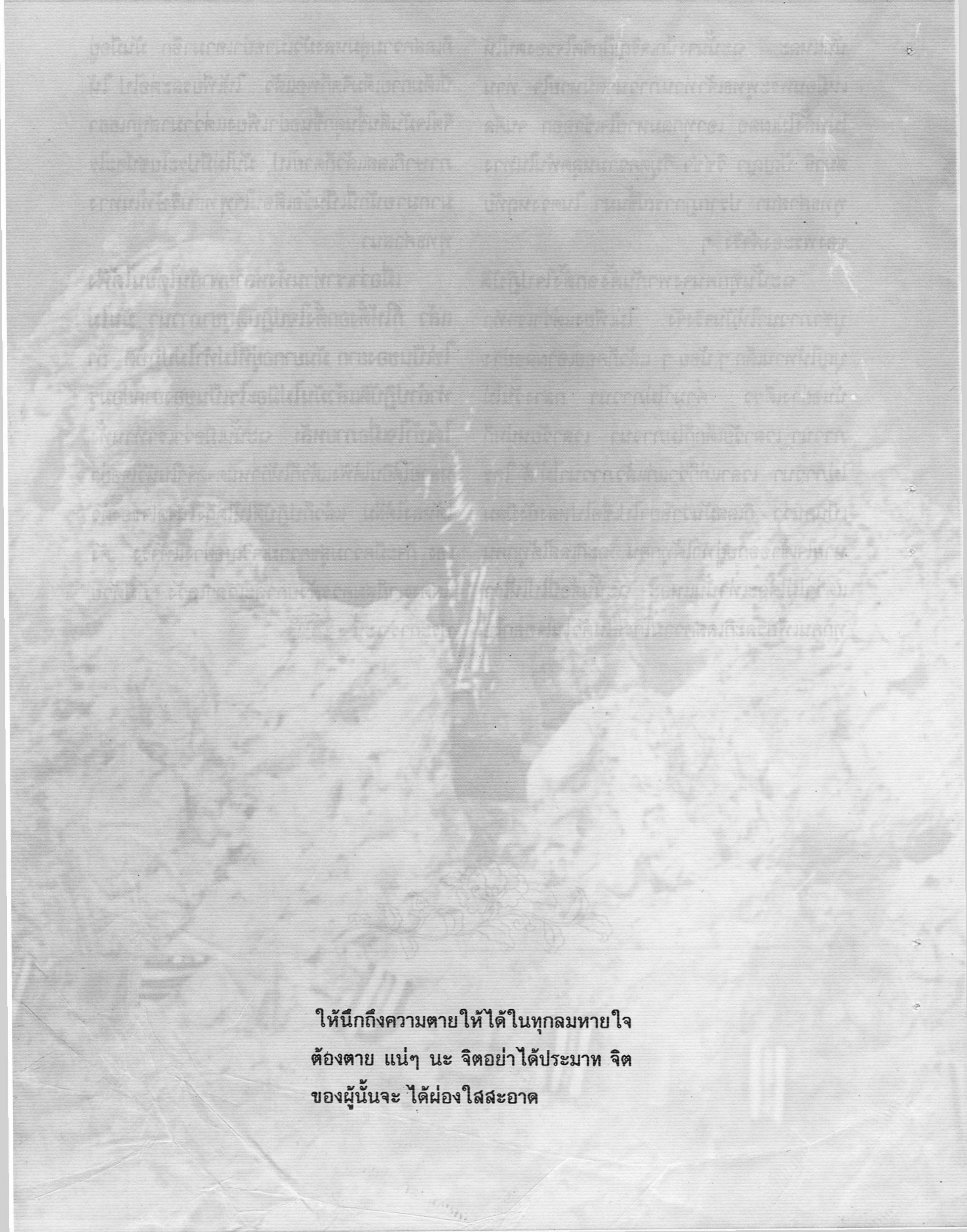
สมกับว่านั่งขัดสมาธิเพชรได้ใจเป็นเพชรคือแข็งแกร่งไม่ย่อท้อ เจ็บปวดทุกขเวทนาก็ปล่อยให้มันเจ็บไป อย่าไปคิดว่าจะนอนให้สบายนอนไปถึงไหน นอนมันก็ไปถึง "ตาย" นั่นแหละ ตายมันจะใครจะได้มานอนอย่างนี้ ไม่มี ตายแล้วก็เปื่อยเน่าผุพัง ฝังดิน เผาไฟ กันไปตามเรื่อง ฉะนั้นวันนี้ให้เราตั้งต้นเอาให้ได้ ทำใจให้สงบนิ่งแน่วเป็นดวงเดียว นึกภาวนาพุทโธทุกลมหายใจเข้า-ออกก็ได้ นึกถึงความตายที่จะมาถึงตนให้ได้ทุกลมหายใจเข้าออกก็ได้ ไม่ว่าอุบายธรรมใดเมื่อเราเอาลมหายใจเป็นแบบเป็นแผนแล้วได้ทั้งนั้น (ที่ว่า)เป็นไปไม่ได้ อันนั้นละคิดเอาเองกิเลสมันพาให้คิดไปอย่างนั้น **ผู้มุ่งมาดปรารถนาพาให้พ้นจากกิเลสไม่ต้องเชื่อใจกิเลสต้องเชื่อคุณธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้** พระอริยสงฆ์สาวกเจ้าทั้งหลายท่านทำไว้เป็นคติตัวอย่างไว้ให้เราได้รู้ได้เห็นทั้งภายนอกและภายในปรากฏการณ์อยู่แล้ว แต่ว่าเดี๋ยวนี้ใจเรามันไม่ค่อยตั้ง จึงต้องมีระเบียบธรรมเนียม การประพฤติ ปฏิบัติ ฟังเทศน์ฟังธรรมเพื่อให้ใจเรากล้าหาญขึ้นมา เดี๋ยวนี้ใจคนเรามันไม่กล้าทำไปเชื่อสังขารมาร กิเลสมาร มันโกหกพกลมทุกเวลา มันโกหกให้อยู่ ให้หลงอยู่ ให้ติดอยู่ข้องอยู่เราจะมาฟังก็มาข้องอยู่ติดอยู่ พระพุทธเจ้าสอนไม่เชื่อ ไม่ฟัง ไม่ทำ แล้วก็มัวแต่จะเอาแต่ว่าองค์โน้น องค์นี้ ฟังเทศน์ได้สำเร็จมาก แต่เราฟังเทศน์นับครั้งไม่ได้ทำไมไม่ได้สำเร็จ จะสำเร็จอะไร ก็สำเร็จกิเลสนั่นแหละ มันไม่ละกิเลส ไม่ทำ ไม่กล้าทำอะไรนิด ๆ หน่อย ๆ มันยังไม่ "เลยตาย" ก็หยุดเสียก่อน ถ้าทำไปให้มันเลยตายดูสิ นั่งภาวนาเหมือนพุทธรูปท่านนั่งภาวนาท่านไม่ได้ลุกไปมาที่ไหน แม้ไม่ต้องกินต้องนอนท่านก็อยู่ได้ เรานั่งนิด ๆ หน่อย ๆ แล้วก็จะเอาแต่ผล ขอให้ได้อย่างนั้นอย่างนี้แล้วถ้าไปหาหลวงปู่ หลวงพ่อ หลวงตา ก็มักจะพูดเอาง่าย ๆ ว่า "หลวงปู่หลวงตาภาวนาได้อย่างไรก็ให้ข้าพเจ้าได้ดังนั้นเถิด" จะไปได้อย่างไร ไม่ทำ ไม่ปฏิบัติ ไม่ละกิเลสราคะของตัวเอง โทสะของตัวเอง โมหะของตัวเอง ไปขอเอาได้อย่างไรก็ได้แต่ปากเปียกเท่านั้นแหละ บ่ได้ทำ เพราะไม่ทำ

การประพฤติปฏิบัติพระธรรมวินัย คำสอนในทางพุทธศาสนาเป็นธรรมปฏิบัติ ต้องปฏิบัติ ต้องทำ ต้องละกิเลสในตัวในใจของตัวเองจึงจะได้ ไม่ใช่วัตถุข้าวของภายนอกจึงจะไปขอกันได้ ต้องฝึกจิตฝึกใจของเราให้ประกอบกระทำอยู่ทุกคืนทุกวัน ไม่ประมาท ภาวนาบทใดมันก็ดีทั้งนั้นแหละถ้าทำอยู่เสมอๆ เมื่อทำเมื่อภาวนา ทางกาย ทางวาจา ทางจิตทางใจอยู่เนืองนิตย์ติดต่อกันไป ความรู้ ความฉลาดความสามารถอาจหาญ มันก็เกิดขึ้นจากที่การทำการปฏิบัติของบุคคลผู้นั้น ฉะนั้นให้เรามีมานะอดทนต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มันบังเกิดมีขึ้นอะไร ๆ ก็ต้องระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระอริยสงฆ์สาวกเจ้าทั้งหลาย สมัยครั้งพุทธกาลท่านทำได้ปฏิบัติได้ เพราะอะไร ก็เพราะว่าท่านตั้งใจ ตั้งหมดทั้งกาย วาจา จิตนั่นเอง เรียกว่าตั้งใจ ตั้งใจมิใช่เพียงแต่คำพูด มันเป็นการตั้งในจิตในใจ

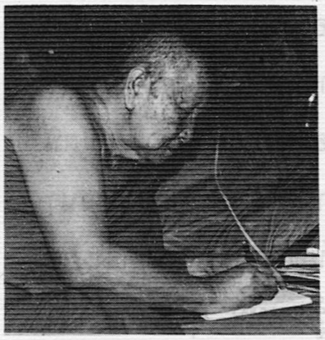
นั้นแหละ ฉะนั้นจงนึกเจริญฝึกจิตใจของตนให้เหมือนพระพุทธเจ้าท่านภาวนาลมหายใจ ท่านไม่พลั้งไม่เผลอ เอาทุกลมหายใจเข้าออก จนศีล สมาธิ ปัญญา วิชชา วิมุตความหลุดพ้นในทางพุทธศาสนา ปรากฏการณ์ขึ้นมา ในดวงหฤทัยของพระองค์จริง ๆ

ฉะนั้นทุกคนจงพากันตั้งอกตั้งใจปฏิบัติบูชาภาวนาให้มันจริงจัง ไม่เพียงแต่ว่าเราทำบุญให้ทานเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้วก็คอยเอาผลอย่างนั้นอย่างเดียว ค่ำมาไม่ภาวนา กลางวันไม่ภาวนา เวลาวัยเด็กก็ไม่ภาวนา เวลาวัยหนุ่มก็ไม่ภาวนา เวลาแก่ก็ว่าแก่แล้วภาวนาไม่ได้ ใครเป็นคนว่า กิเลสมันว่าอย่าไปเชื่อไปหลงยังมีลมหายใจเข้าออกอยู่ทำได้ทุกคน ละกิเลสได้ทุกคน แต่ว่าไม่ได้ละเท่านั้นแหละ ฉะนั้นต่อนี้ไปให้เราทุกคนเพียรละกิเลสความโกรธในตัวในใจออกไป กิเลสความลุ่มหลงมัวเมาอย่าเอามาอีก มันมีอยู่นี่เต็มกายเต็มจิตก็พอแล้ว ให้เพียรละต่อไป ให้จิตใจมันตื่นขึ้นลุกขึ้นอย่าเพียงแต่ว่ามาสนุกเฮฮาภาษากิเลสแล้วก็ตายไป มันไม่มีประโยชน์อะไรมากมายนักนี่เป็นข้อเตือนใจพุทธบริษัทในทางพุทธศาสนา

เมื่อว่าเราท่านทั้งหลายพากันได้ยินได้ฟังแล้ว ก็ให้ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติบูชาภาวนา มันไม่ใช่เป็นของยาก มันยากอยู่ที่ไม่ทำไม่ปฏิบัติ ถ้าทำถ้าปฏิบัติแล้วมันไม่มีอะไรเป็นของยากย่อมรู้ได้เข้าใจเมื่อภายหลัง ฉะนั้นเมื่อว่าเราท่านทั้งหลายได้ยินได้ฟังแล้วก็ให้กำหนดจดจำในหัวใจอย่าได้หลงได้ลืม แล้วก็ปฏิบัติให้ได้ถึงในจิตใจของตัวเอง ก็จะมีความสุขความเจริญอย่างแท้จริง ดังแสดงมาก็สมควรด้วยกาละเวลาเอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้



ให้นึกถึงความตายให้ได้ในทุกลมหายใจ
ต้องตาย แน่ๆ นะ จิตอย่าได้ประมาท จิต
ของผู้นั้นจะ ได้ผ่องใสสะอาด



มรณํ เม ภวิสฺสติ

อันพระพุทธเจ้าของเรานั้นท่านนั่งตั้งแต่โน้นล่ะ บวชในพุทธศาสนาได้ 6 พรรษาล่วงแล้ว มาถึงที่ภาวนารุกขมูลร่มไม้ ต้นไม้โพธิ์ ไม้ศรีมหาโพธิ์ ว่ากันไป ก็ต้นไม้โพธิ์นั่นแหละ แต่บัดนี้ก็ให้ถือว่า เวลาเรานั่งภาวนาทุกครั้งทุกคราว อย่าเข้าใจว่าเราไม่มีพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ มาคอยดู ต้องนึกให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าท่านคอยมาดูเราอยู่ ว่าเขาทั้งหลายที่นั่งภาวนาอยู่ "กรุงเทพภาวนา" นั้น เขาได้นั่งถูกต้องไหม ท่านก็ดูอยู่ จึงให้ถือว่าพระพุทธเจ้าอยู่ที่ใจ พระธรรม 84,000 พระธรรมขันธ์ก็อยู่ที่จิตที่ใจ พระอริยสงฆ์สาวกที่ท่านได้สำเร็จมรรคผลตั้งแต่โสดา สกิทาคา อนาคา อรหันตา ก็ให้ถือว่ามีอยู่ที่ใจเราเดี๋ยวนี้เวลานี้ ที่ท่านว่าอย่างนี้ตรัสอย่างนี้ ต้องการอะไร ต้องการให้ใจเราทุกคนนั้นแหล่ะ ตั้งใจขึ้นมา ระลึกขึ้นมา แล้วจะได้ปฏิบัติภาวนาให้ถูกต้อง จนถึงขั้นเลิกละกิเลสความโกรธในใจของตนได้จริงๆ เลิกละความโลภในจิตใจของตนให้ได้จริง ๆ เลิกละความ หลง อวิชชาตัณหา ให้ได้ในใจของตนให้ได้จริงๆ

อันพระธรรมวินัย คำสอนพระพุทธเจ้านั้นเป็นคำบอก คำสอน คำตักเตือนพระพุทธองค์ท่านก็ทรงตรัสว่าเราตถาคต หมายถึงพระองค์เองเป็นผู้ตรัส ผู้บอกผู้สอน ให้สาวกทั้งหลาย ลูกศิษย์ทั้งหลาย ทั้งหญิง ทั้งชาย เด็ก หนุ่ม แก่ ต้องละกิเลสด้วยตนเอง ไม่ใช่พระองค์ผู้ตรัสผู้เทศนามาละให้ นี่เป็นสิ่งสำคัญ แล้วทีนี้สาวกทั้งหลายนั้นจะเลิกได้ละได้ หรือไม่ได้ มันขึ้นอยู่กับจิตใจของสาวกทั้งหลาย

ยังมีอุบายข้อหนึ่ง เวลานั้นพระองค์ยังมีชีวิตอยู่ในโลกมนุษย์ ธรรมดาพระพุทธเจ้านั้นมีพุทธอุปัฏฐาก คือ "พระอานนท์เถระ" คอยช่วยอะไรทุกสิ่งทุกอย่าง แต่ช่วยอย่างอื่นก็ดูพอทำเนา อันตอนช่วยจำธรรมวินัยที่พระองค์ตรัสนี้ คนเราธรรมดาไม่สามารถจดจำได้ แต่พระอานนท์นั้นจดจำได้หมด คนเราสมัยนี้ถ้าเห็น

หนังสือพระไตรปิฎกเล่มหนานิ้ว สองนิ้ว ล่ะก็บ่ไหวแล้ว มันมากมาย นี้เพราะว่าศรัทธาน้อย ความเพียรน้อย ความอดความทนยังไม่พร้อม วันนี้เดี๋ยวนี้ให้พร้อมตั้งใจฟังด้วยดี จึงจะได้ปัญญาวิชาความรู้ในทางพุทธศาสนา

อุบายธรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม ต้องมาลงจุดที่ว่า ทุกลมหายใจเข้า-ออก หรือกระทั่งคิดลงไปอีกกระทั่งว่าให้นึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้า-ออก เวลานั้นพระองค์ตั้งปัญหาถามพระอานนท์ว่า "ดูก่อนอานนท์ในวันหนึ่ง ๆ นึกถึงความตายวันละกี่ครั้ง" ท่านพระอานนท์ พุทธอุปัฏฐาก ก็ทูลตอบพระพุทธองค์ว่า "ข้าพระองค์นึกถึงความตายวันละหลายพันครั้ง" แต่พระองค์ก็ตอบแย้งว่า **"ดูก่อน อานนท์ นึกถึงความตายวันละหลายพันครั้งนั้นยังประมาทอยู่"**

พวกเราทั้งหมดเวลานี้ ก็ดูจะตกอยู่ในข้อนี้ แล้วก็ไม่ได้นึกถึงหลายพันครั้งด้วย วันละครั้งจะได้หรือไม่ประการใดพึงสอบสวนด้วยตัวเอง คนเราที่เกิดมานี้มีความตายเป็นผลที่สุด เราได้นึกถึงความตายบ้างไหม ถ้านึกไม่ได้ ก็ให้นึกเดี๋ยวนี้เวลานี้ ต่อไปตัวเราทั้งร่างกายจิตใจทั้งหมดนี้แหละ ขา 2 แขน 2 ศีรษะ 1 มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ ตั้งแต่นอนตื่นมาแต่เช้าจนบัดนี้มานั่งภาวนา เราได้นึกไหมว่าเราจะต้องตาย ถ้าไม่ได้นึก ก็ให้นึก "มรณัง เม ภวิสสติ" "เราต้องตาย" หนา คนเราทุกคนเวลาจะตายนั้น มันตายที่ลมหายใจหมดสิ้น เข้ากับออก ถ้าลมหายใจหมดเวลาเข้าไปก็ตายเวลานั้น เวลาลมหายใจออกมาหมด เวลาออกมาสูดเข้าไปไม่ได้ก็ตายเวลานั้น ดังนั้น พระองค์ท่านจึงเตือนว่า "ให้นึกถึงความตายให้ได้ทุกลมหายใจ" เพื่อต้องการผลให้จิตใจของทุกคนเอาความตายมาเตือนตนเตือนใจ ให้จิตใจของเรามีสติสัมปชัญญะภาวนาระลึกถึงความตายให้ได้นอกจากตัวเองจะต้องตาย คนอื่นผู้อื่นก็ตายให้เรารู้เราเห็น ทุกคนที่เกิดมาจนกระทั่ง กลัวผี กลัวสาง อะไรทุกอย่างเพราะมันได้เห็นความตาย ตัวเราทุกคน ทั้งเด็กทั้งหนุ่ม ทั้งแก่ชรา ผลที่สุดต้องตาย ต้องให้รีบภาวนาว่า เราตายได้ทุกลมหายใจ เพื่อให้จิตใจเรามีสติสัมปชัญญะ ไม่ควรประมาท จึงมีภาษิตว่า "มรณัง เม ภวิสสติ" เราต้องตายได้ทุกลมหายใจไม่พึงประมาท **ผู้ที่มองเห็นความตายได้ทุกลมหายใจ จะต้องเป็นผู้ตื่นตัวตื่นใจว่ายังไงเสียก็หนีไม่พ้น** เอาง่าย ๆ คือว่า ถ้าหากว่าคนใดรู้สึกว่าตัวเราเองจะตายอยู่วันข้างหน้า กี่ชั่วโมง นาที วินาที แจ่มแจ้งในใจต้องเตรียมตัวทีเดียว ไม่ต้องเป็นห่วงอะไรเพราะว่าความตายมันใกล้เข้ามาแล้ว เพื่อให้ใจเราตั้งใจปฏิบัติบูชาภาวนาทั้งภายนอกและภายใน เมื่อรวบยอดเรียกว่า ทาน ศีล ภาวนา ไหว้พระ สวดมนต์ ฟังเทศน์ ฟังธรรม ฟังอุบายธรรมต่าง ๆ ให้เข้าใจ แล้วเอามาชำระจิตใจของตัวเองให้ผ่องใสสะอาด ทั้งกลางวัน กลางคืน ยืน เดิน นั่ง นอน ทุกอิริยาบท เมื่อความตายมาถึงเข้าจริง ๆ จะได้พร้อม ไม่ต้องวิตกวิจารเพราะนึกเจริญอยู่ได้ในใจของตนเองว่า "ตายแน่ ๆ" เวลาจะตายนั้นไม่ได้เลือกว่า นั่งตาย นอนตาย ยืนตาย เดิน

★★

เราตายได้ทุกลมหายใจ
เพื่อให้จิตใจเรามีสติสัมปชัญญะ
ไม่ควรประมาทจึงมีภาษิตว่า "มรณํ เม ภวิสฺสติ"
เราต้องตายได้ทุกลมหายใจ ไม่พึงประมาท
ผู้ที่มองเห็นความตายได้ทุกลมหายใจ
จะต้องเป็นผู้ตื่นตัวตื่นใจว่ายังไงเสียก็หนีไม่พ้น

★★

ตายแหละ แต่มันก็ตายอยู่ในอิริยาบถทั้งสี่ ฉะนั้นจะต้องนึกให้ได้ ยืนอยู่ก็ตายได้เมื่อมันถึงคราว เมื่อหลับตาภาวนาอยู่ก็ตายได้ นั่งลืมตาก็ตายได้ คนเราในโลกบางคนน่ะตายแบบปัจจุบันทันด่วน ยังไม่เจ็บไข้ได้ป่วยก็ตายได้ยังไม่แก่ไม่ชราก็ตายได้ ฉะนั้นจึงให้มอง **ให้เห็นกำหนดให้ได้ ว่าตายได้ทุกลมหายใจเข้าออก แล้วให้นึกถึงความตายนี้ให้ได้ทุกลมหายใจเข้าออก**

พระพุทธเจ้าสอนพระอานนท์พระอานนท์ก็จำได้ แล้วพระองค์ก็สอนพระอานนท์ต่อไปว่าให้นำไปสั่งสอนญาติโยมแทนเราบ้างให้เขานึกถึงความตายไม่ใช่ไปแช่งให้ตายนะนึกให้ถึงความตาย "อันเราตถาคต" หมายถึงพระองค์เอง "นับตั้งแต่ภาวนาที่รุกขมูลร่มไม้ต้นโพธิ์แล้วมาจนถึง ทุกวันนี้" "เราตถาคต" หมายถึงพระองค์เอง "ไม่ได้หลง ไม่ได้ลืมเลยซึ่งความตาย" หรือ ซึ่งการขัดสมาธิเพชรพระองค์ก็ไม่ได้ประมาท จะนั่งที่ไหนพระองค์ก็นั่งขัดสมาธิเพชร ยืน เดิน นั่งนอน เสร็จแล้วมาจนถึงนั่ง พระองค์นั่งขัดสมาธิเพชรครบวงจรอยู่ตลอดเวลา แต่เรานั้นมักจะไปบ่นว่านั่งขัดสมาธิเพชรมันเจ็บนั่นเจ็บนี่เกิดมามีแข้งมีขามีตัวมีตนจะไม่ให้เจ็บนั้นไม่ได้ ที่พระพุทธองค์สอนให้ฟังเทศน์ฟังธรรม ไหว้พระสวดมนต์ สนใจในธัมมะธัมโม แล้วภาวนาละกิเลสให้หมดไปสิ้นไป ก็เพื่อจะได้มาทำจิตใจของตนให้หลุดพ้นออกจาก "รูป" หมายถึงตัว ออกจาก "นาม" หมายถึงจิต ถ้าจิตนี้ยังไม่หลุดพ้นออกจากหน้าตาตัวตนสัตว์บุคคลก็เป็นทุกข์ตลอดกาล

ฉะนั้น "มรณัง เม ภวิสสติ" ให้พากันนึกถึงอยู่ตลอดเวลา หรืออุบายธรรมใด ๆ ก็ได้เมื่อเจริญแล้วก็ให้รู้สึกอยู่ทุกเวลา ในอุบายที่เอามาสอนจิตสอนใจของตัวเองนั้นไม่ให้หลงลืมเรียกว่ามีสติความระลึกได้ อันสตินี้เรียกว่าสติธรรมดาสามัญ ถ้าตั้งใจขึ้นมาอีกก็เรียกว่าเป็น "สติปัฏฐานสี่" มาระลึกอยู่ใน "กาย" รูปร่าง

ตัวเราตัวเขาทั้งโลกนี้แหละ "เวทนา" สุขทุกข์ สัญญา สังขาร วิญญาณ คือให้มีสติขึ้นมา อย่าให้ขาดสติ เมื่อสตินี่แหละผู้ปฏิบัติทั้งหลายระลึกขึ้นมาจนไม่ขาดระยะท่านเรียกว่า มหาสติปัฏฐานสี่ ระลึกอยู่ใน"กาย เวทนา จิต ธรรม" ก็คือกายกับจิตนี่เองไม่ใช่ที่อื่น ให้ระลึกภาวนาอย่างนี้ คำว่านี้ก็คือจำเพาะจิตใจของตัวเองให้คอยระวังเอาจนเป็นมหาสติปัฏฐาน มหาแปลว่าใหญ่ ใหญ่ขนาดไหน ใหญ่จนไม่หลง ถ้ายังหลงอยู่ก็ยังน้อยอยู่ ยังไม่ใหญ่ ระลึกอยู่ว่านี่เรามีสติหรือไม่ ยืนมีสติหรือไม่ เดินไปมาที่ไหนมีสติหรือไม่ คิดอะไรทำอะไร พูดอะไร ดูอะไร เห็นอะไร ได้ยินได้ฟังอะไร มีสติหรือไม่ เป็นมหาสติปัฏฐานหรือเปล่า ถ้าไม่เป็นรีบทำขึ้นมาภาวนาขึ้นมา อะไรก็ได้คือไม่ให้จิตใจเลื่อนลอยฟุ้งซ่านไปติคนโน้นไปสรรเสริญนินทาคนนี้ ไม่ต้องออกจากจิตใจของตนเอง

แล้วต้องเร่งทำ เพราะว่าคนเราธรรมดาใครๆก็ตามไม่มีใครจะรู้ว่าความตายจะมาถึงวันนี้คืนนี้ พรุ่งนี้ ไม่มีใครรู้ จงรีบทำ อย่าไปรอท่า แต่มันก็ห้ามไม่ได้ บุคคลเราย่อมเป็นธรรมดาความลุ่มหลงมัวเมามันคอยมาแก้อยู่เสมอ คือมันไม่ลงหลัก "ปัจจุบัน" ไม่ฟังธรรมในหลักปัจจุบันไม่ภาวนาในหลักปัจจุบัน แส่ส่ายออกไปปรุงนั้นแต่งนี้ไปเรื่อย ฉะนั้นท่านจึงว่าถ้านึกพุทโธก็เอาให้ได้ทุกลมหายใจเข้าออก นึกอะไรเจริญอะไรให้จิตใจดวงผู้รู้อยู่ในตัวเรานี่แหละ รู้จักรู้สงบระงับ รู้แจ้งจนเกิดปัญญาญาณอันวิเศษ ละกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ในจิตในใจในกาย วาจา จิตของตนให้หลุดพ้นไปเป็นผลที่สุด เรียกว่าต้องทำ ต้องปฏิบัติ เพราะว่ามรรคผลนิพพานไม่ได้ลอยไปลอยมาอย่างเราคาดหมาย ใครทำใครปฏิบัติก็ได้ใครไม่ทำไม่ปฏิบัติก็เรียกว่าไม่ค่อยได้ไม่ค่อยสมบูรณ์ เพราะว่าคนพูดคนทำ คนปฏิบัติมันไม่เป็นอันหนึ่งอันเดียว ท่านจึงมีอุบายธรรมไว้ให้รวมเข้ามา รวมมาที่ไหน ดูง่าย ๆ ก็คือว่า คนเราถ้าหูไม่ตึงหูไม่หนวก เสียงที่เทศน์ที่บอกไปมันจะลอยไปในอากาศไปเข้าหูคนหูดี ถ้าคนหูเสียหูตึงก็ไม่ได้ยิน ถ้าคนที่หูดีแล้วได้ยินทุกคนนั่นแหละ เมื่อเสียงสัมผัสลอยไปในอากาศกระทบเข้าไปที่หู มันรู้ที่ไหนล่ะ รู้ที่จิตที่ใจ ดวงจิตเป็นผู้รู้อยู่ภายในทุกดวงใจทุกคน เมื่อกระทบเข้าไปแล้วก็ดวงจิตที่รู้อยู่นั่นแหละไม่ได้ไปที่ไหน ที่คนตายนั้นคือว่าดวงจิตนั้นไม่อยู่ในร่างแล้ว อันนั้นทำอะไร ไม่ได้ รักษาศีล 5 ก็ไม่ได้ รักษาศีล 8 ก็ไม่ไหว รักษาศีล 10 ก็ไม่รู้เรื่อง รักษาศีล 227 ก็ยิ่งยุ่งยากละ มันไม่ได้ มันตายแล้ว ถ้ายังไม่ตายละได้ทุกคน คือให้ภาวนารวมจิตรวมใจของตัวเอง ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อรวมแล้วมีธรรมอยู่ 84,000 พระธรรมขันธ์ ว่าอย่างนั้น ก็เพื่อให้สอนใจของตัวเอง หรือว่าสาวกของพระพุทธเจ้า มีหลายมีมาก ให้เอามาสอนขัดเกลาจิตใจของตนให้สงบระงับตั้งมั่นในธรรมปฏิบัติ จนเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงขึ้นมาในจิตใจของตนสติ สมาธิ ปัญญา วิชชาความรู้ ในทางพุทธศาสนา จึงจะเข้าจุดลงจุดอยู่ที่ จิตใจดวงผู้รู้ ผู้มีสติอยู่

ดังนั้นอย่าให้ใจฟุ้งซ่านรำคาญหนีไปที่อื่น

ให้มารวมมาสงบอยู่ที่ใจของตัวเอง สอนใจของตัวเองให้ได้ เอาจิตใจของตนให้มั่นคงหนักแน่นอยู่ในการประพฤติปฏิบัติดีชอบในทางพุทธ ศาสนาที่ตรงใจตัวของเรานี้แหละ คนอื่นผู้อื่นเขาจะดีก็เป็นเรื่องของเขา เขาจะร้ายก็เป็นเรื่องของเขาตัวเรา ใจเรากาย วาจา จิต ของเราให้พร้อมที่จะประพฤติปฏิบัติอยู่ทุกเวลา ท่านจึงเอาย่นย่อลงมาไว้ว่า อะไรก็ตามจงนึกเจริญอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ทีนี้ท่านก็สั่งว่า เอามันทุกลมหายใจหรือว่าให้นึกถึงความตายได้ทุกลมหายใจ จิตใจดวงนี้มันจึงจะตื่นขึ้นลุกขึ้นภาวนา สนใจในสิ่งที่จะประพฤติดีปฏิบัติชอบ ประกอบทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งจิต ทั้งใจ แต่คนเรานี้คอยลืมเข้ามาเมื่ออารมณ์พอใจเข้ามา มันก็หลงไปอย่างหนึ่งเมื่ออารมณ์ขัดข้องหมองใจอย่างใดอย่างหนึ่งมากระทบเข้ามันก็ไปอีก แล้วก็จะให้ผู้อื่นบอกสอนมันไม่ทัน ต้องเราทุกคนทุกดวงใจ มีสติพร้อมอยู่ในกาย วาจา จิต ของตนให้ได้อยู่ตลอดเวลาแล้วสิ่งต่าง ๆ นั้นก็จะมาเสี้ยมสอนหัวใจของเราทุกคนอยู่ตลอดเวลา ให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาทเรียกว่าพระธรรม พระวินัย พระธรรม พระวินัย สัตถุศาสนาคำสอนของพระพุทธเจ้า จิตใจก็จะได้ประพฤติตามปฏิบัติตามพระธรรม คำสั่งสอน พระวินัย ข้อละเว้น ระวังไม่ให้จิตใจเราไปล่วงเกิน พูดง่าย ๆ ก็คือว่าหลักศีล 5 เว้นจากฆ่าสัตว์ ตัดลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกามกล่าวมุสาวาท ดื่มกินสุราเมรัย ก็ว่าอย่างนี้แหละ แต่ว่าในภาคปฏิบัติการกระทำนั้น มันไม่ง่ายเหมือนคำพูด มันมีปัญหาเกิดขึ้นได้ทุก

★★

ฉะนั้นเราทุกคน
เมื่อเรามี 2 เท้า 2 ตีน
เราก็เดินแหละ หน้าเดิน
ไม่ต้องเดินถอยหลัง
ถอยหลังก็คือว่าตามกิเลส
ที่มันเคยเป็นมา
เดินไปหน้าเลย
พุทโธ พุทโธในใจ
มรณัง มรณังในใจ
ตายไปทีละก้าว
เอาจนถึงได้ด้วยตนเอง

★★

เวลา ถ้าจิตกับใจไม่มีสติสัมปชัญญะ หลักศีล 5 ก็จะตั้งอยู่ไม่ได้ เมื่อศีล 5 ไม่มีในกาย วาจา จิต ของบุคคลใด บุคคลผู้นั้นก็จะเต็มไปด้วยทุกข์โทษ มีภัย มีเวรมีอันตรายตลอด เพราะคนทุศีล คนไม่มีศีลไม่มีธรรม ถ้าคนมี ศีลมีธรรมนั่งที่ใด ยืนที่ใด เดินไปที่ไหนก็ย่อมมีความสุขกายสบายใจ ไม่เดือดร้อนวุ่นวาย เราต้องการอะไร ต้องการความสุข สงบเยือกเย็นในใจของเราก็รีบภาวนา ไม่เฉพาะแต่ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มันต้องดีทุกอย่าง ทาน ศีลภาวนา ฟังเทศน์ ฟังธรรม มีความพากความเพียร มีความหมั่น ความขยัน ไม่ท้อแท้อ่อนแอ

ระลึกถึงพระพุทธองค์ท่านบำเพ็ญมาก่อนเราท่านทั้งหลาย พระองค์ทำได้พระสาวกเจ้าทั้งหลายท่านทำได้ ญาติโยม อุบาสก อุบาสิกาสมัยครั้งพุทธกาลท่านทำได้ปฏิบัติได้ ตัวเราทำไมทำไม่ได้ มันคาอะไร ก็คาทิฏฐิมานะของตัวเองนี่แหล่ะ คากิเลสราคะ คากิเลสโทสะ คากิเลสโมหะ ที่ไม่ได้เลิกไม่ได้ละ ไม่ได้ปล่อยได้วาง เมื่อเราภาวนา ทุกครั้งทุกคราว เราจะต้องปล่อยวางสิ่งเหล่านี้ออกไปให้หมดสิ้น ให้เหลือแต่จิตใจบริสุทธิ์ผ่องใสสะอาดปราศจากความขุ่นข้องหมองใจต่าง ๆ นานา จิตใจก็จะได้เย็นสบาย ทั้งกลางวัน กลางคืนยืนเดิน นั่ง นอน ทุกอิริยาบถ แล้วความรู้ความเข้าใจ ไม่ต้องไปหาที่อื่นมันมีอยู่ที่ กาย วาจา จิต ของเราทุกคน แต่ถ้าเราไม่ประพฤติ ปฏิบัติ ไม่ประกอบกระทำ มีอยู่ก็เหมือนไม่มี ฉะนั้นต้องสำนึกในข้อนี้ด้วย **ถ้าเราไม่ทำไม่ปฏิบัติ มีอยู่ก็เหมือนไม่มี ถ้าเราประพฤติ ปฏิบัติ มันมีอยู่ในกาย มีอยู่ในวาจา มีอยู่ในดวงใจทุกทุกคน**

ฉะนั้นทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก "มรณัง เม ภวิสสติ" ให้เรานึกถึงความตายของตัวเองให้ได้ตลอดเวลา อันนี้เป็นอุบายธรรมอันลึกลับซับซ้อนอยู่ในใจของคนเราทุกคน นี่เป็นอุบายธรรมในทางพุทธศาสนาที่เราจะต้องประกอบ กระทำให้เกิดให้มีขึ้นในตัวในใจ แล้วจะได้นำไปประพฤติ ปฏิบัติ ไม่ต้องเลือกกาลเลือกเวลา ไม่ต้องไปรอท่าคนโน้นคนนี้ คนไหนยังมีชีวิตลมหายใจอยู่ก็ให้รีบภาวนา ไม่ได้อะไรก็พุทโธในใจ ลืมพุทโธก็อย่าลืมว่าตัวเองจะต้องตายก่อน 100 ปี นี่แหละ สมัยนี้ไม่มีไม่เห็นคนที่เลย 100 ปี ไปเท่าใดนัก จะได้ก็เพียงข่าวคราวแต่ยังไม่เห็นว่าคน 100 ปี 110 ปี 120 ปีมานั่งอยู่ในเวลาฟังธรรมนั้นไม่มี นี้หลวงปู่ผู้เทศน์ก็ยังไม่ถึง 100 ปี เพียงย่างเข้า 80 ปี ก็รอวันตายอยู่ทุกลมหายใจเข้า-ออกเท่านั้นเอง

ฉะนั้นเราทุกคน เมื่อเรามี 2 เท้า 2 ตีน เราก็เดินแหล่ะ หน้าเดิน ไม่ต้องเดินถอยหลังถอยหลังก็คือว่าตามกิเลส ที่มันเคยเป็นมา เดินไปหน้าเลย พุทโธ พุทโธในใจ มรณัง มรณังในใจ ตายไปทีละก้าว ๆ เอาจนถึงได้ด้วยตนเอง ก็จะมีความสุขความจิตสุขใจ ทั้งกาย วาจา จิต ของผู้ปฏิบัติตามศาสนธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะมีแต่ความสุขความเจริญในทางพุทธศาสนา ดังแสดงมาก็สมควรด้วยกาลเวลา

เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

อันความตายนี้อย่าได้ประมาท อย่าไปเข้าใจว่าเรานึกถึงความตาย มันจะตายเร็วเข้าไม่ใช่อย่างนั้น เวลามันจะตาย มันไม่ได้บอกล่วงหน้า มันตายได้ทุกเวลา ตายได้ทุกลมหายใจเข้าออก

ไม่ควรให้เสียเวลา ทำความดีใส่หัวใจของเราให้ได้

พุทธาจาโรวาท ๓

ภาวนา อย่าประมาท

การนั่งภาวนาเริ่มต้นมาจากพระพุทธเจ้าของเรา ท่านนั่งภาวนาใต้ร่มไม้รุกขมูลต้นหนึ่ง ภายหลังพระองค์ตรัสรู้ที่ต้นไม้นั้น คนทั้งหลายตั้งแต่สมัยนั้นมาจนถึงสมัยนี้ ก็ยังมีชื่อติดไว้ คือว่าต้นโพธิ์ ไม้โพธิ์ ต้นไม้โพธิ์นี้เป็นต้นไม้สำคัญ ชาวพุทธทั้งหลายก็เคารพนับถือ เมื่อกล่าวถึงพระพุทธเจ้าแล้ว เมื่อไหว้พระพุทธเจ้าแล้วก็เรียกว่าไหว้ต้นไม้ศรีมหาโพธิ์ ไม้โพธิ์ เพราะพระพุทธเจ้าได้อาศัยร่มไม้นี้ตรัสโพธิญาณความจริงก็คือตรัสที่ใจของพระองค์ แม้เราท่านทั้งหลาย อยู่ประเทศไทยก็ภาวนาอยู่ที่ประเทศไทยนี่แหละ **ที่ให้นั่งขัดสมาธิเพชรนี้ ก็คือว่าให้ใจเรามีความองอาจกล้าหาญ ใจเป็นเพชรแข็งตัดกิเลสความโกรธได้ ตัดกิเลสความโลภให้ได้ ตัดกิเลสความหลงให้ได้ เมื่อตั้งใจเป็นเพชรมุ่งหน้าไปสู่พระนิพพาน ที่พระศาสดาจารย์สัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ทรงเสด็จไปก่อนเราท่านทั้งหลายแล้ว เป็นสถานที่ปลอดภัยอันตราย เมื่อท่านผู้ใดปฏิบัติภาวนาไม่ท้อถอย** ผู้นั้นก็ย่อมเป็นไปได้สำเร็จได้ เมื่อบุญบารมีแก่กล้าสามารถก็พ้นทุกข์พ้นร้อนไปได้ บัดนี้เราท่านทั้งหลายก็ได้มาสู่สถานที่นี้ เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมะแห่งหนึ่งในทางพุทธศาสนา ให้พากันตั้งอกตั้งใจนอกจากเวลาที่เรานั่งนี้แล้วก็ให้นั่งในบ้านเรือนเคหะสถานที่เราอยู่อาศัยได้ เพราะว่ากิเลสนั้นมันอยู่ในใจ ถ้าเราภาวนาใจยังไม่มีปัญญาญาณพอก็ยังสู้กิเลสไม่ได้ จำเป็นจะต้องบำเพ็ญทานรักษาศีล ภาวนาต่อ ๆ ไป เหมือนพระพุทธเจ้าของเรา ท่านบำเพ็ญมาสี่อสงไขย แสนมหากัปจึงได้มาตรัสรู้เป็นพระศาสดาจารย์สัมมาสัมพุทธ-เจ้าขึ้นในโลก ในวันวิสาขะเดือนหกเพ็ญพระจันทร์เต็มดวง

ส่วนพระพุทธองค์ และพระสงฆ์สาวกอุบาสก อุบาสิกาในครั้งพุทธกาลโน้น ท่านตั้งใจประพฤติปฏิบัติตามศาสนธรรมคำสอนพระพุทธเจ้า ก็พ้นทุกข์พ้นภัยในวัฏสงสารไปหมด

แล้ว ยังเหลือแต่ชาวเราที่ยังบำเพ็ญบารมียังไม่พร้อม จึงจำเป็นจะต้องปฏิบัติภาวนา นั่งสมาธิภาวนาให้ได้

การนั่งสมาธินั้นไม่ต้องมีพิธงพิธีมากมาย ง่าย ๆ ก็คือว่านั่งขัดสมาธิเพชร นั่งขัดสมาธิเพชรนี้ง่ายไม่ยาก แต่ว่าถ้าผู้ทำแรก ๆ ก็ต้องอดทนหน่อย อย่าไปบ่นว่ามันเจ็บมันปวด ร่างกายมนุษย์คนเรานั้นจะไม่ให้เจ็บปวดก็คือว่าภาวนาให้ละกิเลสให้มันหมดสิ้นไป ความเจ็บปวดก็ไม่มาถึงจิต จิตมันสูงกว่า ถ้าจิตผู้ใดมันต่ำกว่าความเจ็บไข้ได้ป่วยก็ไปยึดไปถืออันนั้นแหละมันเป็นทุกข์ ถ้าเรายกจิตใจให้สูงไม่ให้มาสำคัญผิดคิดว่าเราเจ็บไข้ได้ป่วย ธรรมดารูปขันธ์คือธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ก็เหมือนดินน้ำไฟลมภายนอกนั่นเอง แต่ว่าดินน้ำไฟลมอันอยู่ในตัวคนเรานี้ จิตใจมันมายึดมั่นถือมั่นเข้าใจว่าเป็นของเรา ตัวเราของเรา เป็นตัวข้าของข้าเป็นตัวกูของกู อะไรเกิดขึ้นเจ็บไข้ได้ป่วยมันก็มายึดมาถือ ถ้าเรามาวางใจให้เฉย ๆ อยู่ ดูสิ่งที่มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป อย่าไปยึดไปถือให้มันมากไปใจก็สบาย แม้กระทั่งทุกคนที่เกิดมาแล้วมีความตายเป็นผลที่สุด เมื่อถึงคราวแตกดับตายไปนั้น ก็จะไม่ทุกข์ไม่ร้อนในใจ เพราะว่าได้กำหนดพิจารณาไว้ก่อนแล้ว ที่ว่าให้ภาวนาทุกคืนๆ นั้น เพื่อให้เกิดสติความระลึกได้ เพื่อให้เกิดสมาธิจิตตั้งมั่น เพื่อให้เกิดปัญญาวิชชาความรู้ในทางพุทธศาสนาไว้ให้ครบถ้วนทุกส่วนทุกประการ แล้วความเจ็บไข้ได้ป่วย ความเกิดความตายนี้จะไม่มารังควานจิตใจของเราได้เลย

ดูพระพุทธเจ้าวันที่พระองค์จะดับขันธ์เข้าสู่นฤพานถ้าเราคิดเผิน ๆ เหมือนกับว่าพระองค์ทำไม่ได้ ความจริงแล้ววันนั้น เมื่อเสวยบิณฑ-บาตเสร็จแล้วพระองค์เดินทาง เดินทางหมดวันจึงมาถึงที่ปรินิพพานที่ว่าเมืองกุสินารายณ์ มาถึงก็ค่ำมืดแล้ว คล้าย ๆ กับว่าที่เรานั่งภาวนาอยู่อย่างนี้แหละจึงมาถึงได้ มันไกล ถึงกระนั้นพระองค์ยังเพียรพยายามมาถึงได้ ทั้ง ๆ ที่อายุของพระองค์ พรรษาของพระองค์ก็ได้ 80 เต็มบริบูรณ์ที่เดือนหกเพ็ญอีกเหมือนกัน คนเราสมัยนี้ถ้าอายุ 80 ปี แล้วก็ลุกไปมาไม่ค่อยไหวก็มีส่วนมากคนสมัยนี้อายุสั้นพลันตาย เพราะว่ากิเลสมันเยอะ กิเลสความโกรธก็เยอะ กิเลสความโลภก็เยอะ กิเลสความหลงก็มาก ครั้นให้ออกบวชเป็นพระเป็นเณร เป็นผ้าขาวนางชีก็ไม่ยอมเพราะว่าอยากอยู่ในฆราวาสญาติโยม มันมีความสุขดี เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยมาแล้วมันสุขที่ไหนล่ะ บางคนก็ร้องไห้น้ำตาไหล ความเจ็บปวดทุกขเวทนามันท่วมท้นอยู่ในร่างกายจิตใจของบุคคลเรา เพราะเรายังไม่เชื่อต่อพระธรรมคำสั่งสอนพระพุทธเจ้า ยังไม่ได้เอาพระธรรมเข้ามาบำบัดความทุกข์ความเดือดร้อนเหล่านี้ **เราต้องภาวนาทุกลมหายใจเข้าทุกลมหายใจออก อย่าได้ปล่อยจิตใจวุ่นวายภายนอกจนเกินไป** พุทโธคุณพระพุทธเจ้านั้น เป็นคุณอันใหญ่หลวง ผู้ใดนึกถึงเจริญถึง บุคคลผู้นั้นก็จะมีกำลังจิต กำลังใจ กำลังกาย สามารถอาจหาญ ทำกิจการงานทุกอย่างในโลกนี้ได้ แล้วก็มีทางที่จะให้เกิดศีล สมาธิ ปัญญา วิชชา วิมุตติ จะไม่มีความ

★★

ใจเรามีความองอาจกล้าหาญ
ใจเป็นเพชรแข็งตัดกิเลสความโกรธได้
ตัวกิเลสความโลภให้ได้
ตัดกิเลสความหลงให้ได้
เมื่อตั้งใจเป็นเพชรมุ่งหน้าไปสู่พระนิพพาน

★★

ท้อถอยประการใด

ดูพระสาวกของพระพุทธเจ้าสมัยครั้งพุทธกาล ไม่ว่าจะอยู่ในเพศฆราวาส ญาติโยมท่านก็มีความองอาจกล้าหาญ ทำบุญทำทานไม่ท้อถอย รักษาศีลห้าได้จริง ๆ รักษาศีลอุโบสถศีลแปดได้จริง ๆ จึงมีธรรมเนียมไว้ว่า เมื่อถึงวัน 8 ค่ำ อุบาสก อุบาสิกาก็ไปไหว้พระรับศีล ภาวนา ในวัดในวา โดยเฉพาะคือว่าวัดเชตวันมหาวิหาร อยู่ใกล้กรุงสาวัตถี ตอนบ่าย ๆ เย็น ๆ คนเมืองนั้นก็ไปฟังธรรม พระพุทธเจ้าก็มาโปรดสอน ตั้งแต่เบื้องต่ำจนถึงสูงสุด คำสอนพระองค์นั้นคือว่าสอนทุกวันทุกคืนไม่ท้อถอย แม้จะมีบ้างบางคราวบางสมัยความเจ็บไข้ได้ป่วยย่อมมีเป็นธรรมดา แต่พระองค์ไม่บ่น ออด ๆ แอด ๆ เหมือนพวกเรา พวกเราถ้าเจ็บป่วยนิด ๆ หน่อย ๆ ก็เอาละบ่น คอยแต่จะแก้ไม่ให้มันเจ็บ มันก็ไม่ฟัง ใจก็พลอยไปเป็นทุกข์ คือว่าไม่ภาวนาให้มันเลยทุกข์เหล่านี้ไป ที่ผู้ไปถึงสวรรค์ชั้นฟ้า พรหมโลกได้ ถึงนิพพานได้เหล่านี้ท่านข้ามพวกนี้แหละ ข้ามไม่ให้เจ็บ ไม่ให้บ่น ที่สุดมันก็ไปถึงตายนั่นแหละ เมื่อมันยังไม่ถึงที่สุดเราก็ภาวนาแก้ไขไป "พุทโธ-พุทโธ" ในใจนั่นแหละ อย่าไปท้อถอยถ้าใจคนเราถอยเราท้อแล้ว เรียกว่าทำไม่ได้เป็นไปไม่ได้ อย่าได้ท้อถอย เจ็บก็ภาวนาเรื่อยไป มันแก่แล้วก็ภาวนาเรื่อยไป ไม่ต้องมาถือว่าเราแก่แล้วไม่ภาวนา ไม่ได้ **เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยหรือความตายมาถึง มันไม่เลือกว่าคนแก่ คนหนุ่ม มันทำความเดือดร้อนให้ทั้งนั้น** ด้วยเหตุนี้เมื่อเรายังมีชีวิตชีวาอยู่นั่นแหละ เราต้องพากันลุกขึ้นบำเพ็ญทาน รักษาศีลภาวนาให้พร้อมมูลบริบูรณ์ อย่าได้มีความทุกข์ร้อนในใจ ใจของเราทุกคนอย่าได้มีความทุกข์ คือว่าเมื่อภาวนาเอาใจอยู่ในใจไม่ให้ใจไปคิดฟุ้งซ่านแล้ว ไม่มีอะไรเดือดร้อน ความเดือดร้อนเพราะไปยึดเอาว่าเป็นเราเจ็บ ถ้าเราคิดว่าเราเจ็บก็เหมือนเราไปเยี่ยมคนป่วยไข้ในโรงพยาบาล ในบ้านเรือนของเขา เราก็เห็นเขาทุรนทุรายเจ็บปวดทุกขเวทนา แต่เรา

★★

เวลาเรายังมีชีวิตลมหายใจอยู่นี่แหละ
เป็นเวลาที่เราจะต้องประกอบคุณงามความดี
ให้เกิดให้มีขึ้นในจิตใจของเราให้ได้
อย่าได้ประมาท

★★

ผู้ไปเยี่ยมคนไข้นั้นไม่เจ็บปวด ก็ไม่เดือดร้อน เมื่อเราไม่เดือดร้อนก็เปรียบเหมือนกับว่าเรามีสติดี เรามีสมาธิดี เราทำบุญให้ทาน รักษาศีล ภาวนาดี ไม่สะทกสะท้านย่านกลัวต่อภัยอันตราย เพราะสิ่งเหล่านี้เมื่อถึงคราวถึงสมัย ถึงเวลาแล้วมันไม่มีทางหลีก เราหลีกไปทางไหนไม่ได้ มีอยู่ทางเดียวเราแก้ใจของเราไม่มาทุกข์กับเรื่องเรา เรื่องเขา เรื่องเราก็คือตัวของเรา เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมาถึงศีรษะ เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไปตลอดพื้นเท้า "ตจ ปริยัญโต" มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ นี่แหละคือว่าส่วนอยู่ในตัวเรา ส่วนบุคคลผู้อื่นก็เหมือนกัน "ตจ ปริยัญโต" หนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ ต้องยกขึ้นมาพิจารณาในธาตุขันธ์

รูปร่างกายของคนเรานี้ พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงตรัสไว้ว่ารูปขันธ์หมายถึงขา 2 แขน 2 ศีรษะ 1 มีหนังหุ้มอยู่ เป็นที่สุดรอบนี้ ท่านให้พิจารณาให้เห็นว่า เป็น "อสุภกรรมฐาน" เป็นก้อนกรรมฐานทั้งก้อน ให้เห็นว่าไม่มีอะไรเป็นของสวยของงามในร่างกายของเราของเขา โดยเฉพาะคือว่าในตัวคนเรานี้มันทะลุอยู่ทั้งนั้น เรียกว่าเป็นทวารทั้งเก้า ตา 2 หู 2 จมูก 2 ปาก 1 ทวารหนัก ทวารเบา คือว่าคนเรา ถ้าหากว่าคิดใหม่ขึ้นมาว่าทั้ง 9 อย่างนี้ ไม่มีอะไรน่าดู และชีวิตคนเราก็อยู่ไม่ได้ด้วย ทางที่ดีเราต้องให้ตามธรรมคำสอนของพระองค์ ว่าเป็นของไม่งามจริง แล้วก็มีความแก่ความชรา ความชำรุดทรุดโทรมอยู่ตลอดกาล ผลที่สุดก็ถึงความแตกดับทุกถ้วนหน้า

แต่เวลาเรายังมีชีวิตลมหายใจอยู่นี่แหละ เป็นเวลาที่เราจะต้องประกอบคุณงามความดีให้เกิดให้มีขึ้นในจิตในใจของเราให้ได้ อย่าได้ประมาท ผู้ประมาทนั้นได้แก่บุคคลที่เกิดมาเป็นมนุษย์แล้วได้พบพุทธศาสนา ไม่ค่อยพิจารณาธาตุกรรมฐาน อสุภกรรมฐาน อาทีนวโทษ ปล่อยปละละเลย ให้อารมณ์เรื่องราว

ภายนอกมาทับถมจิตใจของตน จนจิตใจวุ่นวาย ตั้งแต่เกิดจนแก่ ตั้งแต่แก่จนเจ็บจนไข้ ตั้งแต่เจ็บไข้จนถึงความตายมาถึงเข้า ก็ยังไม่เกิดสติ สมาธิ ปัญญา อันใดที่จะมาแก้ไขจิตใจของตนให้อยู่ในความสงบระงับได้ นี่ถือว่าความประมาท

พระพุทธองค์ท่านจึงให้กำหนดว่า เราเกิดมาแล้วย่อมมีความแก่ชราเป็นธรรมดา หนีให้พ้นจากความแก่ชราไม่ได้เลยเป็นอันขาด คนเราเมื่อเกิดมาแล้วย่อมมีความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา หนีไปไหนไม่พ้น ไม่ให้ความเจ็บไข้ได้ป่วยโรคภัยไข้เจ็บบังเกิดมีขึ้นไม่ได้ สุดท้ายก็ว่าคนเราทุกคนนั้นย่อมมีความตายเป็นผลที่สุด จะหลบหลีกไปทางไหนไม่พ้นซึ่งความตาย เราพ้นมาวัยเด็กวัยหนุ่ม ก็ไปถึงวัยกลางคน จากวัยกลางคนเราพ้นไปได้ แต่เมื่อถึงวัยแก่วัยชราไม่มีทางพ้นไปได้ โดยมากคนเราที่เหลืออยู่ในโลกนี้อายุไม่ค่อยจะถึง 100 ปี คนเลย 100 ปีไป 200 ปี 300 ปีไม่มีเลย นั่นแหละคือว่าความตาย "มรณัง เม ภวิสสติ" ความตายนี้เป็นภัยอันใหญ่หลวง

แต่ถ้าคนเราเลิกละกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ในตัวในจิตใจของตนออกไปได้แล้ว ความทุกข์ความเดือดร้อนเหล่านี้มันจะอยู่ที่หนึ่ง ไม่มาอยู่ในใจ ใจก็สบาย นั่งก็ภาวนาสบาย ยืนก็ภาวนาสบาย ยังอยู่อายุ 100 ปี ก็สบาย เพราะใจมันสบาย **มันอยู่ที่ต้องภาวนาปฏิบัติธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าให้จิตใจของเรามั่นคงแล้วมั่นคงอีก ระลึกอยู่เสมอเป็นเนืองนิจติดต่อกันไป** จนอะไรทุกอย่าง ธรรมวินัยคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ท่านทรงตรัสไว้แจ่มแจ้งในใจของเราทุกคน ไม่มีความสงสัย และไม่ต้องไปถามใคร เพราะพระองค์ทรงตรัสไว้แล้วว่า ธรรมคำสอนของพระองค์นั้นเป็น "สันทิฏฐิโก" เห็นเองเข้าใจเอง เมื่อปฏิบัติตามแล้วต้องเข้าใจเองทั้งนั้น ทานศีล ภาวนา เป็นอย่างใดไม่มีความสงสัย มรรค-ผลนิพพานก็ไม่สงสัย เพราะว่ามันแจ้งในใจของผู้ปฏิบัตินั่นเอง ไม่ต้องรอให้ผู้อื่นว่าดีว่าเด่น เราทำได้ เราละความโกรธได้ มันก็เด่นอยู่ในใจเราเอง เราละความโลภได้มันก็เด่นอยู่ในใจเราเอง เราละความหลงได้มันก็เด่นอยู่ในใจ เด่นได้ด้วยความไม่ทุกข์ไม่ร้อน กับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมีขึ้น จึงเป็นศาสนธรรม ธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอย่างแท้จริง ไม่ได้ลดน้อยถอยลงไปประการใด เสมือนพระพุทธองค์ทรงมีพระชนมายุอยู่ พระธรรมวินัยก็มีอยู่อย่างนี้แหละ พระองค์ดับขันธ์เข้าสู่นฤพานลงไปก็เป็นส่วนของพระองค์ ส่วนของพระสงฆ์สาวก พวกเราก็เป็นของพวกเรา ขอแต่เราต้องตั้งใจให้ดี ภาวนาทุกวันทุกคืนอย่าได้ประมาท **ผู้ไม่ประมาทย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญ ทั้งตัวเองและบุคคลอื่น**

นี่เป็นอุบายธรรมในทางพุทธศาสนา เมื่อว่าเราท่านทั้งหลายพากันได้ยินได้ฟังแล้วก็ให้กำหนดจดจำนำไปประพฤติปฏิบัติ ก็คงได้รับความสุข ความเจริญเทอญ เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

เสียสละทุกสิ่งทุกอย่าง จงสู้ สู้ด้วยการละทิ้ง อย่าไปยึดเอาถือเอา เขาว่าให้เรา เขาดูถูกเรา เสียงไม่ดีเข้าหู ก็เพียรละออกไปให้หมดสิ้น

พุทธาจาโรวาท ๓

อุบายฝึกจิต

การฟังเทศน์วันนี้จะได้แนะนำวิธีการนั่งสมาธิภาวนา นั่งขัดแบบสมาธิขัดเพชร ผู้ที่เคยนั่งก็มีไม่เคยนั่งก็มี ฉะนั้นจะได้หัดนั่งขัดสมาธิเพชรบ้าง คราวหนึ่งหลวงปู่ไปอเมริกา แคนาดา ไปเทศน์อยู่ออตตาวา ให้ฝรั่งเขานั่งสมาธิเขาก็นั่งเป็นเหมือนกัน ฉะนั้นคนไทยเราก็นั่งขัดสมาธิเพชรให้ได้การนั่งขัดสมาธิเพชรนั้นให้เอาขาซ้ายขึ้นมาทับขาขวาก่อน แล้วก็เอาขาขวาขึ้นมาทับขาซ้าย เอามือข้างขวาวางทับมือข้างซ้ายตั้งกายให้เที่ยงตรงหลับตา นึกภาวนาบริกรรมว่า "พุทโธ" ในใจ

เอาลองนั่งดู หลวงปู่ลองนั่งให้ดูด้วยคือเอาขาซ้ายนี่ข้างนี้ซ้ายนี่ขึ้นมานี่ก่อน ดึงขึ้นมาให้ถึงเหง้าขาขวาแล้วก็จับไว้ เส้นมันยังแข็งอยู่มันหลุดออกไปได้ จับไว้ แล้วที่นี้ก็เอาขาขวามาเอาขาขวาขึ้นมาได้แล้วก็จับไว้ก่อน จับไว้ให้มันยืด มันยืดได้เส้นเอ็นคนเรา แต่บ่ได้ทำบ่อย ๆ มันตึง เมื่อเอามือขวาทับมือซ้ายเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้หลับตาไปไม่ต้องดูแสงไฟ ไม่ต้องดูคนคนที่มานั่งนี้ หรือคนทั้งโลก ไม่ว่าชาติใดภาษาใดก็มีคน 2 คนคือเป็นเพศหญิงหนึ่ง เป็นเพศชายหนึ่งเท่านั้นแหละ การให้หัดนั่งนี้ก็เป็น เป็นการฟังธรรมอันหนึ่ง

วิธีการที่จะทำจิตใจของตนให้สงบระงับ จงระลึกถึงพระพุทธเจ้าผู้เป็นบรมครูของเราท่านทั้งหลาย พระองค์บำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา บารมี 10 ประการ บารมี 30 ทัศน์ มาครบสี่อสงไขย แสนมหากัปป์ จึงได้มาเกิดในประเทศอินเดีย เมื่อพระองค์มาเกิดที่นั้นอายุได้ 29 ปี เสด็จออกบรรพชาออกบวชเป็นพระฤาษีตนหนึ่งไปภาวนาอยู่ทางเขาหิมาลัย เมืองที่พระพุทธเจ้านั้นเรียกว่าอยู่แถบเขาหิมาลัย ชื่อกรุงกบิลพัสดุ์แถบเขาหิมาลัยนั้นฤดูนี้ไปก็มีแต่หิมะน้ำแข็ง คนแถบเขาหิมาลัยนั้นผิวไม่ดำ ขาว คือว่าอากาศมันเย็น พระพุทธเจ้าของเราก็เกิดเมืองนั้นแล้วก็คงผิวขาวแหละท่าผิวขาวด้วย รูปงาม

ด้วยพระพุทธเจ้าเรียกว่า "ปุริสลักษณะ" คนทำบุญ ให้ทาน รักษาศีล ภาวนาถึงขนาด รูปร่างกายกายวาจาจิตเสียงก็เพราะว่าอย่างนั้น

ที่นี้เมื่อพระองค์บวชแล้วภาวนาอยู่ในแถบเขาหิมาลัย 6 พรรษาแล้วก็ยังไม่ได้ตรัสรู้ จึงได้เสด็จเดินทางลงมาภาคกลางอินเดีย สมัยนี้ที่จังหวัดนั้นใช้ชื่อว่า จังหวัดพุทธคยา ที่ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรานั้น มีต้นไม้ต้นหนึ่ง ภายหลังพระพุทธเจ้าตรัสรู้ก็ให้ชื่อว่า "ต้นไม้โพธิ์" เมื่อพระองค์มาถึงต้นไม้โพธิ์นั้นแล้ว ก็มารำลึกว่าพระองค์เองก็บำเพ็ญบารมีมาครบถ้วนแล้ว สี่อสงไขย แสนมหากัป ทำไมหนอจึงตรัสรู้ยังไม่ได้ เมื่อพระองค์รำลึกอย่างนั้นแล้ว จึงได้ความขึ้นมา ในจิตใจว่า การที่จะตัดละกิเลสราคะ กิเลสโทสะ กิเลสโมหะ กิเลส 1,500 ตัณหา 108 ได้นั้น "จะต้องเอาชีวิตแลก" ว่าอย่างนั้น ถ้าจะละเอาดื้อ ๆ ไม่ได้ เพราะเล่ห์เหลี่ยมมายาสาไถยของกิเลสในใจของคนของพระองค์ก็ตามมันมากมายสู้ไม่ได้ ที่นี้เมื่อพระองค์รำลึกว่า "เอาชีวิตแลก" แล้วก็ทำอย่างไร ก็นั่งขัดสมาธิเพชรนี่แหละ นั่งแล้วจะไม่ลุกจากที่นั่งนั้นเป็นอันขาด ถ้าตรัสรู้ไม่ได้พระองค์ก็จะนั่งให้มันตายที่นั่น นี่เรียกว่าเอาชีวิตแลกเอาเมื่อพระองค์นั่งขัดสมาธิเพชร เอาขาซ้ายขึ้นทับขาขวา เอาขาขวาขึ้นทับขาซ้ายแล้วจิตใจของพระองค์ก็ตั้งใจว่า "เอาตายสู้" ถ้าสู้กิเลสไม่ได้ก็ตายเสียเลยดีกว่า ว่าอย่างงั้น

ที่นี้อุบายธรรมต่างๆ ที่จะเอามาภาวนานี้เล่า จะเอาอุบายธรรมอันไหนหนอพอพระองค์รำลึกอย่างนั้นก็ได้ความว่า ก็ลมหายใจเข้าลมหายใจออกของเรานี่แหละเป็นอุบายภาวนา คือสมัยนั้นยังไม่มีพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็ยังกำลังภาวนานั่งอยู่ร่มไม้โพธิ์อยู่ ยังไม่ได้ตรัส พระองค์ก็มาตั้งสติความระลึกได้ว่าลมเข้าลมออกมันมีอยู่ทุกเวลา เข้าไป แล้วก็ออกมา ออกไปแล้วก็สูดเข้ามา พระองค์มามีสติระลึกว่า ลมเข้าไปก็รู้ว่าลมเข้าไป ในขณะเดียวกันก็ระงับจิตใจฟุ้งซ่านในใจไม่ให้ไปที่ไหน ตามดูตามรู้ลมหายใจเข้าและออก ออกและเข้าอยู่นั้นตลอดเวลา จนกระทั่งพระองค์บังคับกิเลสมาร สังขารมารไม่ให้เข้ามายุ่งในใจของพระองค์ เพราะพระองค์สละตายแล้วไม่ต้องมารบกวนอีกแล้ว คนเราถ้าสละตายลงไปได้แล้วก็ภาวนาได้ นั่งขัดสมาธิเพชรได้ เมื่อพระองค์กำหนดลมเข้าลมออก มีสติสัมปชัญญะไม่หวั่นไหวต่อความเจ็บปวดทุกขเวทนาต่างๆ จิตใจของพระองค์ก็รวมลงไป สงบลงไป เย็นสบายลงไป เป็นสมาธิอย่างต่ำ เป็นสมาธิอย่างกลาง เป็นสมาธิอย่างสูงสุด จิตใจของพระองค์ก็กล้าหาญชาญชัยไม่ท้อแท้อ่อนแอในหัวใจเรียกว่าหัวใจใหญ่ที่สุดล่ะ ตั้งใจมั่นลงไป

เมื่อมากำหนดจิตใจจนเป็นสมาธิในชั้นสมถกรรมฐาน สมาธิภาวนาเต็มในใจของพระองค์ แล้ว พระองค์ก็มารำลึกว่า "รูป" หมายถึงตัว ขา 2 แขน 2 ศีรษะ1 "นาม" หมายถึงดวงจิตผู้รู้ ผู้เห็น ผู้ฟังธรรม ได้ยินเสียงอยู่ แม้พวกเราทุกคนก็มีจิตอย่างนี้เหมือนกันเมื่อพระองค์มารำลึกอย่างนี้ว่า "นามรูปัง อนิจจัง" นามและรูปไม่เที่ยง "นามรูปัง ทุกขัง" นามและรูปเป็นทุกข์ "นามรูปัง อนัตตา" นามและรูปไม่ใช่ตัว

ตน สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา พระองค์หยั่งรู้หยั่งเห็นชัดแจ้งในคืนวันนั้นก็ตัดกิเลสความโกรธ โลภ หลง ออกจากจิตใจของพระองค์ได้ เรียกว่าละกิเลสพร้อมทั้งวาสนาได้หมดสิ้นไปในคืนวันนั้น ต่อมาก็สอนพุทธบริษัท นับตั้งแต่ปัญจวัคคีย์ฤาษีทั้ง 5 ให้ได้บรรลุมรรคผลเห็นแจ้งพระนิพพาน สอนอยู่ภายใน 45 ปี อายุของพระองค์ก็ 80 ปี เป็นธรรมดาของสังขาร รูปธรรม นามธรรม มีความสิ้นสุดลงไปได้คือความตาย แต่พระพุทธเจ้านั้น พอรูปร่างกายแตกดับตายแล้ว จิตใจของพระองค์ก็ไม่วกเวียนมาเหมือนจิตใจของคนเราเพราะว่าได้ตัดได้ละรากแก้วกิเลสตัณหาหมดสิ้นไปแล้ว มีความเบื่อหน่ายใน มนุสสโลก เทวโลก พรหมโลก ไม่ปรารถนาจะอยู่อีกต่อไป เพราะมันเป็นเรื่อง ความทุกข์ความเดือดร้อนวุ่นวาย

แม้เราท่านทั้งหลายทุกคนที่นั่งฟังอยู่นี้กำลังหัดนั่งขัดสมาธิเพชร ภาวนาพุทโธอยู่ก็เหมือนกันเราต้องรำลึกดูว่าการเกิดมาไม่ใช่ความสุขสบายอย่างใจหลง ความจริงมันเป็นทุกข์เกิดเป็นทุกข์ เกิดมาแล้วทุกข์ต่าง ๆ นานา มันเต็มไปหมด ไม่มีที่ไหนจะเป็นที่สุขสบาย เมื่อท่านสอนพุทธบริษัทในสมัยนั้นให้ภาวนาให้บริกรรมภาวนารวมจิตรวมใจจนเป็นดวงหนึ่งดวงเดียวได้ทุกคน เพราะคนสมัยนั้นไม่ดื้อไม่ด้านเหมือนคนสมัยนี้ คนสมัยนี้ทั้งดื้อทั้งด้านไม่ค่อยสนใจ ให้เราเอามาคิดนึกว่าทำอย่างไรให้หลุดออกให้พ้นออก ก็คือทำใจให้สงบตั้งมั่นในสมาธิภาวนานี้ให้ได้เสียก่อน จึงต้องมีวิธีการต่าง ๆ นานา วิธีหัด วิธีฝึกวิธีทำ อย่างนั่งขัดสมาธิเพชรบริกรรมพุทโธหรือบริกรรมบทใดก็ตาม เราต้องนึกให้ได้ทุกลมหายใจเข้าและออก จิตใจจึงจะตั้งได้ ถ้านึกนิด ๆ หน่อย ๆ ก็เลิกไปเสีย ล้มไปเสียนั้นไม่ได้ นึกแล้วก็ต่อเนื่องไปโดยเฉพาะคือว่า **ตอนแรก ๆ ก็คือให้ทุกคน ค่ำมาก่อนที่จะนอนนั้นแหละเป็นโอกาสอันดี ให้กราบพระ ไหว้พระ ทำวัตรสวดมนต์พอสมควร แล้วก็หัดนั่งขัดสมาธิเพชรนี้ให้ได้ทุก ๆ คืน ทุกคืนไปจนโน้นหมดลมหายใจคือถึงวันตายแหละ เมื่อถึงวันตายเราก็จะได้จดจำไว้ให้ดี จิตใจจะได้สบายไม่ทุกข์ไม่ร้อน** คือฝึกไปหัดไปทุกคืน ๆ เมื่อเราหัดทุกคืนได้ก็กลางวันก็หัดได้ จะยืน เดิน นั่ง นอน ไปมาที่ไหนก็ภาวนาไปได้ รักษาจิตใจของตนให้ตั้งอยู่ในความสงบระงับ ในความรู้แจ้งเห็นจริงที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า ร่างกายสังขารของเรานี้มีความทุกข์จริง ๆ นั่งเป็นทุกข์ในนั่ง นอนก็เป็นทุกข์ในนอน ยืน เดิน ไปมาที่ไหนก็เป็นทุกข์ทั้งนั้นทุกสิ่งทุกอย่างถ้าเราภาวนาให้ดีจะเห็นกองทุกข์เต็มอยู่ในร่างกายตัวตนคนเราทุกคน ไม่มีคนใดที่สุขสบายมีแต่เต็มไปด้วยกองทุกข์ความดิ้นรนวุ่นวายในใจ โดยที่ไม่ภาวนา ก็มาเห็นว่าเป็นความสุขสนุกเพลิดเพลิน อันนี้เป็นความลุ่มหลง ถ้าเราภาวนาเพียรเพ่งดูให้รู้แจ้งในใจของเราตามความเป็นจริงแล้วมันเต็มไปด้วยทุกข์ลำบาก

ฉะนั้นต่อไปให้พากันตั้งใจปฏิบัติบูชาภาวนา อย่าได้ปล่อยให้จิตใจลุ่มหลงมัวเมาออก

ไปภายนอก ให้ทบทวนกระแสจิตใจเข้ามาภายใน ใจคนเราอยู่ภายในหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ แต่ว่าดวงใจของเราและสัตว์โลกทั้งหลายนั้น ไม่ต้องหาเป็นเหมือนก้อนแผ่นดินก้อนหิน ไม่มีเหมือนวัตถุ เพราะว่าจิตนั้นเป็นนามธรรม นามธรรมก็คล้ายกันกับว่ามันเป็นลมนั่นแหละ เหมือนกับลมไม่มีตัว จิตดวงนี้นั้นมันมาเกิดมาแก่ มาเจ็บไข้มาตายในโลกนี้นับไม่ถ้วนแล้ว **เกิดมาภพใดชาติใดก็ทุกข์แย่เต็มประดา ทุกข์ตั้งแต่วันเกิดถึงวันแก่ทุกข์จากวันแก่ถึงวันแตกดับวันตาย ทุกข์ถ้วนหน้าไม่มีใครข้ามมันไปได้ จึงให้เรามาสนใจในการรวมจิตใจของเรามาให้สงบระงับตั้งมั่นเที่ยงตรงอยู่ภายในดวงใจให้ได้ทุกลมหายใจเข้าทุกลมหายใจออก จนกระทั่งจิตใจสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิภาวนาให้ได้**

ทีนี้เมื่อผู้ประกอบกระทำนั้น ทำอะไรก็มักจะให้ได้ผลเร็ว ๆ ไม่ได้คิดว่าเราไม่ได้ฝึกหัดดัดแปลงเสียก่อน มันจะสงบระงับไม่ค่อยได้ จะให้เร็วเหมือนใจคิดนั่นไม่ได้ เราต้องเริ่มทำไปตั้งแต่บัดนี้ หรือที่ทำมาแล้วก็ต่อไปเลย เพื่อฝึกใจของตัวเองให้มีสติความระลึกได้ เพื่อให้ใจของตัวเองมีสมาธิจิตตั้งมั่น จะได้ไม่หวั่นไหวไปตามโลกธรรม 8 ประการเวลาความติเตียนนินทามาเราก็ภาวนาอยู่ไม่ไปเดือดร้อนวุ่นวาย จะมีลาภ-เสื่อมลาภ มียศ-เสื่อมยศ สรรเสริญ-นินทา สุข-ทุกข์อันใด ก็จะได้เห็นว่า ธรรมดาเกิดมาในโลกมันเป็นอย่างนี้ มนุษย์ชุดก่อนที่เรามาเกิดและตายไปแล้วก็เหมือนกัน จนนับไม่ถ้วนเหมือนกันแล้วมนุษย์ที่กำลังจะมาเกิดหรือเกิดมาแล้วเหมือนๆ พวกเราทั้งหลายก็จะมีทุกข์อย่างนี้แหละ จะไปหาสุขที่ไหน สุขมันมีอยู่ที่เราละกิเลสความโกรธในใจออกไปได้ เราละกิเลสความโลภในใจของเราออกไปได้ เราละกิเลสความหลงในใจนี้ออกไปได้ สุขจิตใจมันจะบังเกิดขึ้นมาได้ในใจนั้นเอง แต่ถ้าเราไม่ปฏิบัติตามศาสนธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้วไม่มีทางที่จะออกจากความทุกข์ความเดือดร้อนเหล่านี้ได้

จึงจำเป็นต้องภาวนาปฏิบัติบูชาให้จิตใจของเรามีกำลัง มีความสามารถอาจหาญในการที่จะประพฤติดีปฏิบัติชอบประกอบสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล โดยเฉพาะคือว่านั่งภาวนา เดินจงกรม ฝึกฝนจิตใจของเรานี้แหละ ให้ตั้งอยู่ในความสงบ และในความรู้แจ้งตามหลัก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีอยู่เต็มโลก **ถ้าจิตตั้งมั่นแล้วย่อมมองเห็นด้วยตาใจ** อยู่ที่ไหนไปที่ไหน คำว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มันมีอยู่ทุกที่ทั้งคน ทั้งสัตว์ ทั้งต้นไม้ภูเขา ป่าดงพงพีเหมือนกันหมด เกิดทีแรกมาก็เจริญขึ้น เจริญหมดขีดแล้วก็ชำรุดทรุดโทรมแตกดับแตกดับไปอย่างนี้แหละ ไม่มีอะไรที่จะเปลี่ยนแปลงนอกไปจากนี้ เรียกว่าหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานี้มีอยู่เต็มโลกนั้นแหละ ถ้าใจเราตั้งมั่นก็จะมองเห็น ถ้าใจเราภาวนาก็จะรู้ได้เข้าใจด้วยสติปัญญาของตนเอง

ฉะนั้นเราอย่ามีความท้อถอย อย่าไปเข้าใจว่าทำไม่ได้ปฏิบัติไม่ได้ คือยังไม่ทำเราก็ว่าทำไม่ได้ไปเสียก่อน ทำไปปฏิบัติไปภาวนาพุทโธไปภาวนามรณกรรมฐานไปนึกน้อมอยู่ในใจผู้รู้อยู่ภายในนั้นแหละ เมื่อรวมจิตรวมใจตรงนี้ได้เมื่อ

ใดเวลาใดแล้วจะเข้าใจด้วยตนเอง เพราะว่าธรรมะของพระพุทธเจ้า ธรรมวินัยพระพุทธเจ้านั้นเป็น "สันทิฏฐิโก" ผู้ปฏิบัติย่อมรู้เองเห็นเอง แต่ถ้าไม่ปฏิบัติก็ไม่มีทางที่จะรู้ คนเราจะรู้ได้ก็ต้องประพฤติปฏิบัติประกอบกระทำ ฝึก ฝึกฝนตนเอง โดยเฉพาะคือว่าฝึกฝนจิต จิตนั้นถ้าเราสังเกตให้ดีมันมีอยู่ภายในแล้วมันไม่ได้ไปที่ไหน ที่เราว่าจิตไปโน้นไปนี้มันเป็นเพียงอาการของจิตมันไปเท่านั้นแหละ ตัวจริงมันคือจิตดวงผู้รู้อยู่ในร่างกาย จิตใจคนเรานี้ นับตั้งแต่มาเกิดมาปฏิสนธิวิญญาณในท้องแม่จนคลอดออกมาเจริญวัยใหญ่โตมาจนบัดนี้ ก็อยู่ในร่างกายอันนี้แหละ ร่างกายเจ็บไข้ได้ป่วยก็จิตดวงนี้แหละมันเป็นทุกข์ คือว่าความเจ็บปวดทุกขเวทนาอันเกิดขึ้นจากรูปขันธ์นี้ท่านว่า ทุกขเวทนาบ้าง สุขเวทนาบ้าง เมื่อมันเกิดขึ้นแล้วจิตนี่มันเป็นทุกข์เป็นร้อนอยู่ในใจ ใจมันร้อน ใจไม่ภาวนาก็ร้อน **ถ้าใจภาวนาพุทโธอยู่ในใจ ธัมโม สังโฆอยู่ในใจแล้วใจก็เย็นสบาย นั่งก็ภาวนาได้เย็นสบายยืนก็ภาวนาได้ เดินไปมาที่ไหนก็ภาวนาได้ ถ้าเราปฏิบัติจนให้เข้าถึงจิตใจดวงพุทธะภายในใจได้ ชื่อว่ามีความสุขในปัจจุบันชาตินี้แหละ** เพราะว่าพระพุทธเจ้าท่านก็ให้น้อมเข้ามาว่าอยู่ที่ใจดวงที่รู้ที่ฟังอยู่นี้แหละ พระธรรมคำสอนพระพุทธเจ้าก็อยู่ที่นี่ พระอริยสงฆ์สาวกเจ้าทั้งหลายก็มีอยู่ที่นี้ ถ้าเราฝึกฝนอบรมด้วยตัวเองไม่ประมาทเป็นผู้ไม่ประมาทไม่ท้อถอย ความรู้ความเข้าใจที่เราประกอบกระทำนั้นแหละ มันจะเป็นสติเป็นสมาธิ เป็นปัญญาขึ้นมาในตัวในใจนี้ไม่ต้อง

★★

ธรรมวินัยพระพุทธเจ้านั้น
เป็น "สันทิฏฐิโก"
ผู้ปฏิบัติย่อมรู้เองเห็นเอง
แต่ถ้าไม่ปฏิบัติก็ไม่มีทางที่จะรู้
คนเราจะรู้ได้ก็ต้องประพฤติปฏิบัติ
ประกอบกระทำฝึกฝนตนเอง

★★

★★

ให้รู้ไว้ว่า กิเลสราคะ กิเลสโทสะ กิเลสโมหะนี้
มันเป็นเจ้าโลกอยู่ในโลกอันนี้แหละ
ผูกมัดรัดรึงสัตว์ทั้งหลายให้เกิดให้แก่ เจ็บไข้ตาย
ตายแล้วก็ให้กลับมาเกิดอีกวนเวียนอยู่ในอาการอันเก่า

★★

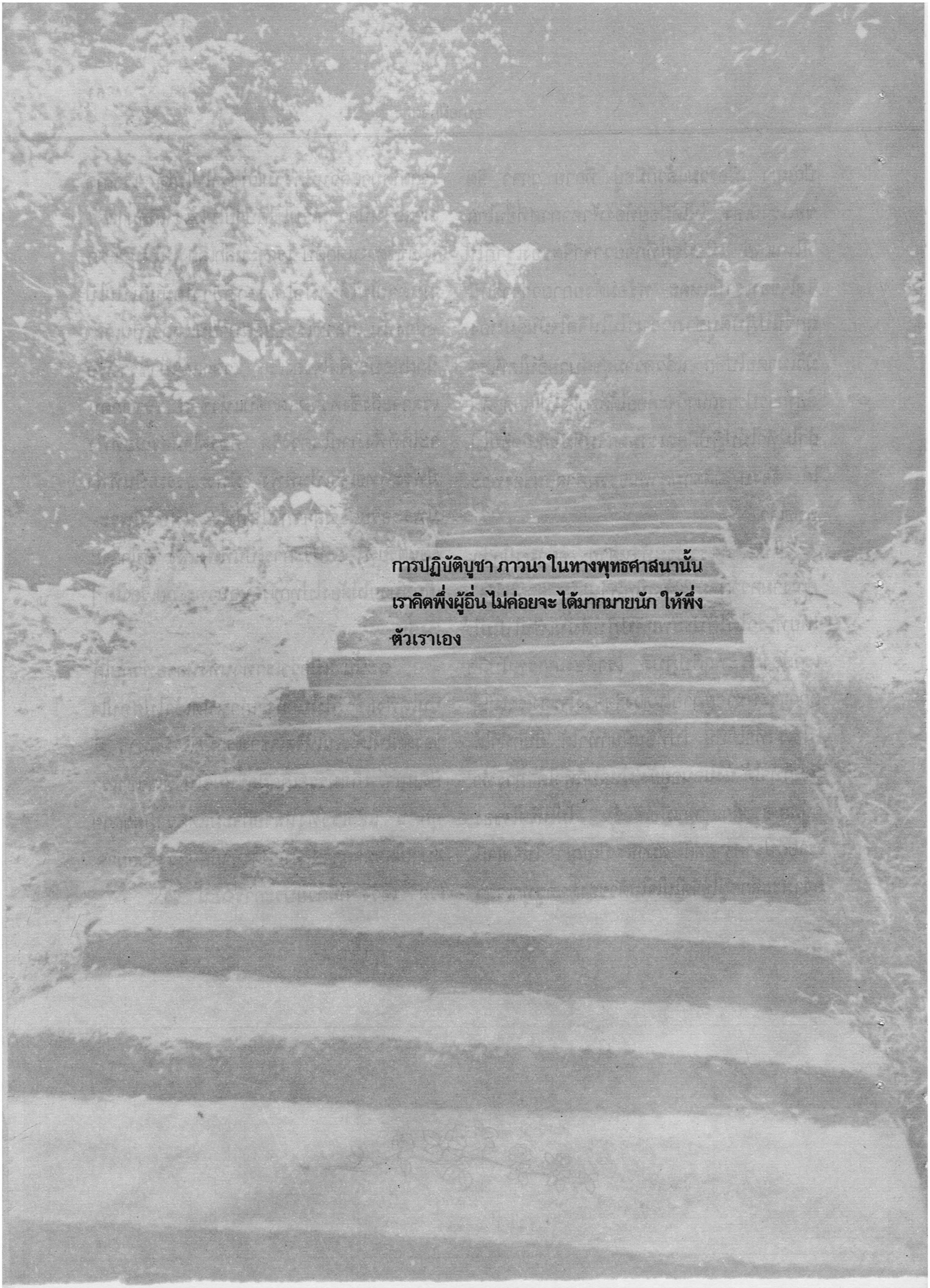
ไปวิตกวิจารมากมาย ให้ลงมือทำตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปแล้วความรู้ความเข้าใจที่เราว่าไม่ได้เป็นไปไม่ได้ก็ค่อยเกิดค่อยมีขึ้น แล้วจิตมันก็ค่อยสบายไปโดยลำดับๆ เพราะว่าดวงจิตดวงใจนั้น มันมีอยู่คนละดวงละดวงแล้ว แต่เรายังไม่ได้ฝึกฝนอบรม วันนี้เป็นวันเรามาได้ฝึกฝนอบรม แล้วก็ให้จดจำเอาไปประพฤติปฏิบัติสิ่งที่ว่า "ทำไม่ได้" อันนั้นมันกิเลสมารสังขารมารมันไม่ยอมให้ทำ **ในใจคนเรานี้ท่านว่ามันมีมารกิเลสอยู่ คนเราจะทำบุญให้ทานมารกิเลสมันไม่ยอม คือมันจะเอาให้เรามาเกิดมาตายวุ่นวายไม่จบไม่สิ้นนั่นแหละ** ฉะนั้นเราต้องให้รู้ไว้ว่า กิเลสราคะ กิเลสโทสะ กิเลสโมหะ นี้มันเป็นเจ้าโลกอยู่ในโลกอันนี้แหละ ผูกมัดรัดรึงสัตว์ทั้งหลายให้เกิด ให้แก่ เจ็บไข้ ตาย ตายแล้วก็ให้กลับมาเกิดอีกวนเวียนอยู่ในอาการอันเก่า

เมื่อเราเข้าใจเช่นนี้ได้เมื่อใด จิตใจเราก็ย่อมเย็นสบายเป็นสุขไม่ทุกข์ร้อนไปตามอำนาจกิเลส พระพุทธเจ้าพระองค์สั่งสอนให้ปฏิบัติบูชาภาวนาจนให้รู้แจ้งแทงตลอดด้วยตนเอง ไม่ใช่ว่าพระพุทธเจ้าหยิบยื่นให้เอามาให้ มันเป็นการฝึกฝนใจของตัวเองให้เกิดความรู้ความตั้งมั่นขึ้นมาแล้วก็จะรู้เข้าใจไปในจิตใจนั่นเอง ใครจะเอาให้กันไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้**เราทุกคนก็ควรตั้งอกตั้งใจขึ้นมา อย่าได้อาศัยความประมาทมัวเมาลุ่มหลงอยู่ในโลกนี้อย่างเดียว ให้ถือเอาประโยชน์ในโลกนี้ให้ได้ด้วยการปฏิบัติบูชานั่งสมาธิภาวนา** นั่งที่ไหนก็ได้ ยืนที่ไหนก็เจริญได้ เว้นเสียแต่นอนหลับ หลับแล้วมันก็ตื่นขึ้นมา ตื่นขึ้นมาก็ภาวนาต่อไปอีก เอาจิตเอาใจของเราให้มีความฝักใฝ่ในข้อปฏิบัติเหล่านี้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อเราทุกคนฝึกฝนโดยไม่ท้อแท้ในหัวใจ ไม่ให้ใจมันเบื่อหน่ายต่อธรรมคำสอนพระพุทธเจ้า เรียกว่าเอาธรรมคำสอนพระพุทธเจ้ามาสอนตัวเองอยู่ตลอดวันตลอดคืน ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน จนกระทั่งจิตใจของเราทุกคนที่ขาดสติมีสติขึ้นมา ที่ขาดสมาธิก็มีสมาธิขึ้นมา ที่ขาดปัญญาก็มีปัญญาขึ้นมา ศีล สมาธิ

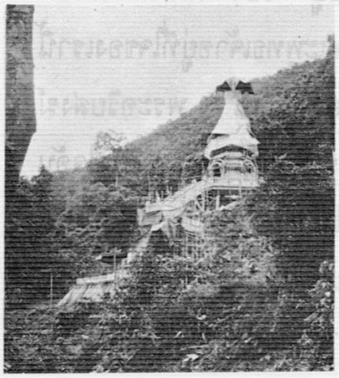
ปัญญา เมื่อรวมแล้วก็มีอยู่ ที่กาย วาจา จิต ของเรานี่เอง ไม่ได้มีอยู่ท้องฟ้าอากาศที่อื่นไกลที่ไหนเลย เมื่อมีอยู่ที่กายวาจาจิตของเราก็ให้จิตใจของเรานี้แหละ พร้อมด้วยกายวาจาจิตนี้ลุกขึ้นปฏิบัติบูชาภาวนาไม่ให้จิตใจมันลุ่มหลงมัวเมาต่อไปอีก แล้วความสุขสบายอันใดที่เราต้องการปรารถนาก็จะค่อยได้ค่อยถึงไปโดยลำดับ ถ้าไม่ทำไม่ปฏิบัติคุณงามความดีมันก็เกิดขึ้นไม่ได้ ต้องปฏิบัติตามศาสนธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

นี้แหละเราท่านทั้งหลาย อย่ามานึกว่าคุณงามความดีมรรคผลนิพพานมันจะลอยมาเอง โดยที่เราไม่ได้ประพฤติปฏิบัตินั้นเป็นไปไม่ได้ เราต้องประพฤติปฏิบัติ เราต้องเคารพนับถือสักการะบูชาอยู่ภายในดวงจิตดวงใจของเราให้ได้ เมื่อเราทำได้ที่นี้ ไปที่อื่นมันก็ทำได้ ยืนก็ทำได้ เดินก็ทำได้ นั่งนอนอยู่ยังไม่หลับก็ทำได้ การทำอยู่เสมอระลึกอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน ไม่ให้จิตใจของเราอยู่ปราศจากสติ สมาธิ ปัญญา ให้จิตใจมีความระลึกอยู่ในจิตในใจในตัวของตนอยู่ทุกเวลา เราเกิดมาแล้วหนีความแก่ชราไปไม่ได้ เราเกิดมาแล้วหนีความเจ็บไข้ได้ป่วยไม่ได้เราเกิดมาแล้วเมื่อชีวิตจะแตกดับ เราจะหลีกเลี่ยงไม่ให้มันแตกมันตายไม่ได้ เมื่อได้เวลาอย่างใดมันก็เป็นไปอย่างนั้น เวลาที่เราอยู่ดีสบายนี้แหละเป็นเวลาฝึกฝนอบรมจิตใจของเรา เวลาแก่เฒ่าชราหรือเวลาจะถึงซึ่งความแตกดับแห่งชีวิต เราทุกคนจะได้ที่พึ่งภายในดวงจิต คือจิตใจมีสรณะที่พึ่งมีพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง มีพระธรรมเป็นที่พึ่ง มีพระอริยสงฆ์สาวกเป็นที่พึ่ง เมื่อผู้มีพระ-รัตนตรัยทั้ง 3 ประการเป็นที่พึ่งแล้ว จิตใจก็จะเย็นสบายไม่ต้องไปทุกข์ร้อนอนาทรด้วยเรื่องใด ๆ ทั้งสิ้น

ฉะนั้น เมื่อว่าเราท่านทั้งหลายพากันได้ยินได้ฟังแล้วก็ให้น้อมนำกำหนดเข้าไปสอนใจของตนให้ได้ จนให้จิตใจของเรามีสติ มีสมาธิ มีปัญญา เกิดมรรคเกิดผลขึ้นมาในจิตใจของเราทุกคน แล้วเราทั้งหลายก็จะมีแต่ความสุขกายสบายใจตลอดกาล ดังแสดงมาก็สมควรด้วยกาลเวลา เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้



การปฏิบัติบูชา ภาวนา ในทางพุทธศาสนานั้น เราคิดพึ่งผู้อื่น ไม่ค่อยจะได้มากมายนัก ให้พึ่งตัวเราเอง



ความทุกข์

ณ บัดนี้เป็นเวลาภาวนาให้พากันนั่งขัดสมาธิเพชร เอาขาซ้ายขึ้นมาทับขาขวาก่อน แล้วเอาขาขวาขึ้นมาทับขาซ้าย แล้วเอามือขวาทับมือซ้าย เท่านี้ก็เรียกว่าการนั่งขัดสมาธิเพชร เสร็จเรียบร้อย ก็ให้หลับตาภาวนา ภาวนาระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า คุณพระพุทธเจ้านั้นภาษาบาลีเรียกว่า "พุทโธ-พุทโธ" พุทโธก็แปลว่าพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้า ก็แปลกลับก็เรียกว่าคือพุทโธนั่นแหละ พุทโธหมายถึงจิตใจท่านดีเป็นพุทธะ ภาวนาละตัดกิเลสความโกรธความหลงได้ วิธีนั่งนั้นให้นั่งอย่างนี้ เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว ก็ให้ระมัดระวังรักษาจิตตน ไม่ให้คิดออกไปภายนอก ให้นึกอยู่ที่คำบริกรรมว่า "พุทโธ-พุทโธ" มันคิดไปก็หยุดเสียไม่ต้องไปตาม มานึก "พุทโธ-พุทโธ" ก็แล้วกัน เพ่งอยู่ในคำบริกรรมว่าพุทโธน่ะ เอาจนอยู่ให้ได้ ใจคนเรานั้นจะเอาเชือกปอเชือกเหล็กมัดก็ไม่อยู่ แต่ถ้าเอาคำบริกรรมว่า "พุทโธ-พุทโธ" ให้มันติดต่อเนื่องกันอยู่ ก็อยู่ที่นั้นแหละ จิตใจนั้นเราจะหาเป็นตัวเป็นตนเหมือนคนเหมือนวัตถุไม่ได้ จิตไม่ใช่วัตถุข้าวของทรัพย์สินเงินทอง มันเป็นธาตุนามธรรม มันเหมือนกับลม ธรรมดาธาตุลมนั้นเวลามันพัดมาแรง ๆ บ้านเรือนคนเราหักพังไปก็ได้ ถ้าไม่มั่นคงพอ จิตคนเรานี้ก็คล้ายกัน ถ้านั่งดูเหมือนไม่มีตัวแต่ว่ามีคิดขึ้นมาแล้วไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย

ฉะนั้นให้อาดวงจิตที่ได้ยินได้ฟังอยู่นี้แหละมานึกน้อมว่า "พุทโธ" พุทธะ พุทโธแปลว่าผู้รู้ พระพุทธเจ้าผู้รู้แจ้งโลก "โลกะวิทู" รู้แจ้งโลก แต่นักวิทยาศาสตร์เขาก็ว่า พระพุทธเจ้านั้น รู้แต่ในทางธรรมว่าอย่างนั้น ทางโลกพระพุทธเจ้าไม่รู้ เพราะไม่ได้เรียนนั่นมันนักวิทยาศาสตร์หา รู้ไม่ว่าพระพุทธเจ้านั้นรู้แจ้งโลก โลกคือแผ่นดิน ท่านก็รู้ว่ามันหนาเท่าไหร่ หนา 240,000 โยชน์ ท่านก็รู้ มีโลกเท่าใด ลมเท่าใด ท่านก็รู้ นั่นแหละพระพุทธเจ้าจึงได้ชื่อว่าเป็น "โลกะวิทู" รู้แจ้งโลก โลกแผ่นดินท้องฟ้าอากาศก็รู้โลกคือว่า

ที่อยู่ของสัตว์พระองค์ก็รู้ มนุสสโลกมันอยู่บนพื้นแผ่นดิน เทวโลกบนสวรรค์พรหมโลกก็เรียกว่าอยู่ชั้นพรหม แต่ที่อื่นไม่ต้องรู้ไป ให้มารู้เอาใจของตนที่ให้นึกพุทโธ เพื่อให้เพ่งดูรู้ใจของตัวเองแล้วจิตใจอันนี้จะได้สงบนิ่งแน่วเป็นดวงเดียวสบายอยู่ในใจ

ถ้าจิตนี้มันมีแต่ ความโกรธ ความโลภ ความหลง อวิชชา ตัณหา ก็สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตน และบุคคลผู้อื่นไม่จบสิ้น จึงจำเป็นต้องภาวนาเลิกละสิ่งที่ไม่ดีในจิตในใจออกไปให้หมดสิ้นให้เหลือแต่ดวงจิตดวงใจที่สบาย ใจสบายนี้คือใจทำบุญสุนทาน เหมือนคนไทยเราใส่บาตรพระสงฆ์ก็เรียกว่า "ทำบุญ" บุญนั้นแหละผู้ใดทำก็ผู้นั้นได้ คนที่ทำบุญสุนทานได้มันก็เป็นทั้งตัว ทั้งรูปทั้งนาม คนที่ชอบทำบาปอกุศลต่าง ๆ นั้น เกิดมาก็หน้าตา หูตา ก็ขี้ริ้ว ขี้ร้ายไม่ดี ปากแหว่งบ้าง ตาเหล่บ้าง ตาบอดบ้างหูตึงบ้าง นี่คือคนทำบาป ถ้าหนักเข้าไปกว่านั้นเป็นใบ้เป็นบ้าเสียจริตผิดมนุษย์ใช้การอะไรไม่ได้

ท่านให้ภาวนา "พุทโธ-พุทโธ" ในใจเพื่อให้ได้จิตใจที่ดี เป็นคนดีมีสติมีปัญญา ศึกษาเล่าเรียนอะไรก็ตลอดรอดฝั่งก็คือ ใจมันดี ใจดีใจตั้ง ทำอะไรก็สำเร็จลุล่วงไปได้ ใจจะดีจะงามนั้น ต้องเป็นใจปฏิบัติภาวนา ภาวนาให้จิตมันตั้งมั่นให้มันอยู่ อยู่เหมือนคนเรามัดสัตว์ให้อยู่ในที่อันเดียว วัวควายเขามัดอยู่ที่อันเดียวก็อยู่ได้ช้างตัวมันใหญ่เขาเอาเหล็กมัดก็อยู่ได้ คนมีโทษไปติดคุกติดตารางติดอยู่ในเรือนจำ เขาก็เอาเหล็กมัดแข้งมันไว้แต่พวกเราไม่ต้องถึงกับมัดต้องเอามัดจิตให้มันอยู่ เอาจิตนี้แหละมานึกมาเจริญว่า พุทโธพระพุทธเจ้าอยู่ที่ใจของเรานี้ ธัมโม พระธรรมก็อยู่ที่จิตใจนี้ พระอริยสงฆ์สาวกเจ้าทั้งหลายก็อยู่ที่ใจนี้ เมื่อเรามัดจิตใจอันนี้อยู่นั่งก็นึกเจริญอยู่ในใจ ถ้าใจมันมัดอยู่มันจะเย็น สบายไม่เร่าร้อนด้วยความโกรธโลภ หลงมีจิตที่เย็นสบายทั้งภายนอกภายในพุทโธอยู่ที่ใจนี้แหละ ถ้ามันยังไม่สงบก็ให้ภาวนาทุกคืน ๆ เพราะว่าภาวนานี้ มีผลมีอานิสงส์อันยิ่งใหญ่เวลาเราอยู่ดีสบาย ก็จะให้ความสุขความสะดวกแก่ตัวเรา เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยนิด ๆ หน่อย ๆ ถ้าภาวนาพุทโธก็หายไป มีประโยชน์อยู่ ถ้าภาวนาไม่ท้อไม่ถอยจนกระทั่งจิตใจเป็นมรรคเป็นผลเป็นสวรรค์ พรหมโลก เป็นนิพพาน ก็จะมีความสุขกายสบายใจไม่เดือดเนื้อร้อนใจ ก็เมื่อนิพพานนั้นถ้าผู้ใดภาวนา บำเพ็ญทาน รักษาศีลภาวนาเต็มที่ **เมื่อถึงนิพพานจะมีแต่ความสุขกายสบายใจ ไม่ต้องคิดนึกอะไรก็ได้ ถ้ามันถึงแล้วก็อยู่สบาย ไม่ทุกข์เหมือนคน คนเรานี้กว่าจะได้จะเป็นอะไรเดือดร้อนวุ่นวาย แทบเลือดตากระเด็นออก ฉะนั้นอย่ามาสำคัญผิดคิดว่าในโลกเรานี้เป็นสวรรค์ชั้นฟ้า มันเป็นนรกอยู่ดี ๆ นี่แหละ** แต่ถ้าเราไม่ภาวนาก็เข้าใจผิด คิดว่าเป็นสวรรค์ชั้นฟ้าวิมาน ถ้าภาวนาดูให้ดีแล้วอะไร ๆ จะได้มาก็เป็นทุกข์เป็นร้อน สิ่งบางสิ่งบางอย่าง ได้มาแล้วขโมยก็ลักเอาไปก็มีเดือนร้อนวุ่นวาย เพราะว่ามันเป็นเรื่องทุกข์ พระพุทธเจ้าท่านก็สอน ว่า "เกิดมาแล้วมันเป็นทุกข์ไม่ใช่สุข" ท่านว่าอย่างนั้นความจริง

★★

คนเรานี้กว่าจะได้เป็นอะไรเดือดร้อนวุ่นวายแทบเลือดตากระเด็นออก
ฉะนั้นอย่ามาสำคัญผิดคิดว่าในโลกเรานี้เป็นสวรรค์ชั้นฟ้า
มันเป็นนรกอยู่ดี ๆ นี่แหละ
แต่ถ้าเราไม่ภาวนาก็เข้าใจผิด
คิดว่าเป็นสวรรค์ชั้นฟ้าวิมาน

★★

พระพุทธเจ้าท่านตรัสท่านสอนไว้เป็นความถูก แต่คนเรามาเข้าใจว่าเกิดเป็นคนมีความสุข ถ้าดูให้ดีแล้ว มันไม่ใช่สุข มันเรื่องทุกข์ชัด ๆ ถ้าเรายังอยู่ก็นับถือเป็นแม่เป็นลูก เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูกเต้าหลานเหลน สามีภรรยา ทีนี้ครั้นเกิดตายขึ้นมา สิ่งที่เราว่าสุขนั้นมันหายไปแล้ว เลยเอาทุกข์ขึ้นมา ถึงได้ร้องไห้น้ำตาไหลเป็นทุกข์เป็นร้อน ก็เพราะว่าธรรมดาธรรมชาติของโลกมนุษย์นี้ มันมีเกิดขึ้นมาก็เจริญขึ้น เมื่อมันเจริญหมดขีดแล้วก็มีความแก่ความชราชำรุดทรุดโทรม ผลที่สุดเราก็มีความแตกดับคือ **"ตาย"** ใครจะเอาไปหลบที่ไหนไม่พ้น เป็นคนไทยก็ตายเมืองไทย เป็นฝรั่งมังค่าก็ตายเมืองฝรั่ง **ถ้าเกิดแล้วเป็นตายแน่ ๆ ถ้าไม่อยากตายทำอย่างไรก็ภาวนานี่แหละ** เมื่อผู้ใดภาวนาพุทโธ มัดจิตใจให้อยู่เป็นที่เป็นฐาน ใจไม่วุ่นวายเรียกว่าเป็นพุทธโอสถเป็นยาคือพระพุทธเจ้า เป็นธัมโอสถเป็นยาคือพระธรรม เป็นสังฆโอสถเป็นยาคือพระสงฆ์ จิตใจของผู้ภาวนานั้นมันเป็นพระพุทธเป็นพระธรรมเป็นพระสงฆ์ สุขกายสบายใจไม่เดือดร้อนวุ่นวาย เมื่อใครต้องการปรารถนาก็ต้องภาวนาเอาให้ได้ ไม่ใช่ผู้อื่นเอาหยิบยื่นให้ได้ เป็นการทำให้เกิดให้มีขึ้นในใจของเราทุกคน คือสร้างมันขึ้นมา สร้างแบบง่าย ๆ ก็คือว่าสร้างภาวนาพุทโธ คุณพระพุทธเจ้ายืนก็ภาวนาพุทโธ เดินไปไหนมาไหนก็ภาวนาพุทโธไปเรื่อย เมื่อไปรถไปรา ก็ยิ่งหมั่นนึกเข้าไปเพราะว่า ถ้านึกพุทโธแล้วบุญกุศลที่นึกพุทโธนั้น ป้องกันภัยอันตรายได้จริง ๆ แต่มันไม่ใช่ป้องกันเพราะเราไปนึก ผลที่เรานึกนั่นแหละมันเป็นผลขึ้นมาเวลาภัยอันตรายมันจะเกิดขึ้น บุญอันที่เรานึกเจริญมันไปป้องกันไว้ ไม่ให้ภัยอันตรายเกิดขึ้น ถ้ามันเกิดขึ้นมาแล้วก็ภาวนาได้ ถ้าภาวนาดี ๆ เข้าโรคภัยไข้เจ็บที่มันเจ็บมากก็เจ็บน้อย เจ็บน้อยก็หายไปเลย ฉะนั้นการภาวนาจึงเป็นบุญเป็นกุศลทั้งทางโลกและทางธรรม คนที่เข้าใจว่าไม่มีผลในทางโลกนั้นไม่ถูก ถ้าเราภาวนาพุทโธในตัวในใจของเราได้ มันให้ผลให้ประโยชน์

ทั้งร่างกาย ทั้งจิตใจ เมื่อทานศีลภาวนาอันใดที่เราบำเพ็ญมาแล้ว เวลาผลมันให้เกิดขึ้นมาได้โดยไม่คาดฝัน มันไหลมาเทมาด้วย บุญอันนี้แหละ

ฉะนั้นใครอยากมีความสุขความสบาย การเกิดมาเป็นคนในโลกก็ให้รีบภาวนาทุกคนให้จิตสงบระงับความเยือกเย็นสบายทุกคืนๆ ยิ่งมาถึงวันปีใหม่ พรุ่งนี้ถึงวันปีใหม่ควรหมั่นขยันภาวนา ปีใหม่นั้นก็จะมีความสุขสมชื่อกับปีใหม่ เพราะว่าจิตใจสงบตั้งมั่นใจจะมองเห็นว่า **การเกิดมานี้ มันเต็มไปด้วยความสุข เต็มไปด้วยความทุกข์ ปะปนกันไปไม่จบไม่สิ้น ฉะนั้นก็เรารู้ก็เอาแต่ที่เป็นสุข ที่จะให้ผลเป็นสุขคือไม่มีบาป ไม่ทำบาปเรียกว่ารักษาศีล 5 รักษาศีล 8 เมื่อผู้ใดรักษาศีล 5 ศีล 8 แล้วก็ภาวนาพุทโธในใจผลบุญนั้นอยู่ที่ใจของเรานั่นเอง** ก็พลอยให้ผลต่อเนื่องไปในภพหน้า ภพต่อ ๆ ไป เป็นบุญเป็นบารมีที่จะให้คนทุกคนได้รับความสุขกายสบายใจ เรื่องเดือดเนื้อร้อนใจย่อมไม่มี ท่านเรียกว่าบุญรักษา บุญจะรักษาได้เราก็ต้องทำบุญ ภาวนา "พุทโธ พุทโธ" ก็เป็นภาวนามัย บุญสำเร็จด้วยการภาวนา ถ้าเราภาวนาได้ขั้นสูง ๆ ขึ้นไปก็มีบุญมากขึ้นไป ถ้าเราอยู่เฉย ๆ ไม่ภาวนา ปล่อยให้จิตใจคิดฟุ้งซ่านไป จิตมันก็จะไปยึดไปถือเอาความทุกข์ความเดือดร้อนที่จะมาสู่ตน

ฉะนั้น พุทโธในใจอย่าได้ประมาท พุทโธอันเดียว แต่ว่าเมื่อมันสงบระงับได้แล้วมีผลเกิดขึ้นมามากมาย ท่านเปรียบอุปมาเหมือนมนุษย์คนเราปลูกต้นไม้ต่าง ๆ เราปลูกขึ้นมาต้นเดียว แต่ถึงเวลามันออกผลเต็มต้นกินไม่ไหว ขายได้เงิน ผลบุญที่เราทำแม้จะเล็กจะน้อย ท่านก็ไม่ให้ประมาท ครั้นทำไปวันละน้อยละน้อย เมื่อทำไปวันละน้อยละน้อย นานเข้ามันก็มากไปเอง

"พุทโธ" -คุณพระพุทธเจ้า เมื่อผู้ใดเจริญให้เกิดให้มีขึ้นจนจิตใจของตนเย็นสบายทั้งกลางวัน กลางคืน ยืนเดิน นั่ง นอน ทุกอิริยาบท จะมองเห็นผลบุญที่ตนกระทำมาแล้ว กระทำอยู่ และจะต้องประกอบกระทำเรื่อย ๆ ไป เพราะบุญบาปนี้ ไม่ใช่มันเกิดเองมันเกิดที่เราประกอบกระทำ เมื่อเรากระทำเราทำบุญแล้ว บุญอันนั้นมันก็มาเก็บไว้ในตัว ในใจนี้ เมื่อบุญมันให้ผลทั้งกาย ทั้งจิต มันก็มีความสุขความสบาย เมื่อตนมีความมุ่งมาดปรารถนา คือว่าบุญให้ผล บาปให้ผลนั่นเป็นเรื่องเดือดร้อน คนเราที่เดือดร้อนอยู่ในโลกนี้ก็เพราะว่าบาปให้ผล บาปนั้นไม่ใช่เฉพาะแต่เราทำในภพนี้ชาตินี้อย่างเดียว บาปบางอย่างบางประการรู้ไม่ได้ เพราะมันได้ทำมาตั้งแต่ภพก่อนหนหลัง ชาติก่อนพอเกิดมาชาตินี้มันก็คอยให้ผล แม้มันให้ผลไม่ดี แต่เราทำดี ภาวนาพุทโธในใจให้ใจเราสงบระงับเยือกเย็นสบาย แล้วผลมันก็สะท้อนย้อนไปแก้ไขสิ่งใดที่จะให้เดือดร้อนวุ่นวาย ก็แก้ไปหมดไปสิ้นไป ฉะนั้น"พุทโธ"คุณพระพุทธเจ้านี้ให้เรานึกน้อมขึ้นมา รวมจิตรวมใจ ของเราเข้ามาให้เป็นดวงหนึ่งดวงเดียว จิตใจจึงจะสบาย เป็นสุข อันความทุกข์นั้น ถ้าเราพลั้งเผลอลุ่มหลงคิดฟุ้งซ่านไป มันก็ลุกเป็นฟืนเป็นไฟขึ้นมา

ฉะนั้นความประมาทมัวเมา พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า อย่าได้ทำ อย่าได้พูด อย่าได้คิด "พุทโธ-พุทโธ" ในใจอันเดียว ก็อย่าว่ามันเล็กน้อย เมื่อผู้ใดเจริญเนืองนิจติดต่อกันไปจนกระทั่งจิตใจของตนนั่นแหละ หลุดลอดออกจากกิเลสความโกรธ หลุดลอดออกจากกิเลสความโลภความอยากได้ หลุดลอดออกจากกิเลสความลุ่มหลงมัวเมา จิตใจของคนเราแต่ละบุคคลก็ได้รับความเบิกบานยิ้มแย้มแจ่มใสในธรรมปฏิบัติ อยู่ที่ไหนไปที่ไหนก็ปฏิบัติอยู่ที่กาย วาจา จิต ที่ตัวของเราทุกคน ไม่มีผู้อื่นใดจะมาทำ หรือคนอื่นให้ได้รับความสุขกายสบายใจ ตัวเองต้องทำดีทำบุญ

ถ้าหากว่าเราดันดื้อทำแต่บาป เมื่อบาปให้ผลที่จะได้รับความทุกข์ความเดือดร้อนทั้งโลกนี้ด้วยทั้งโลกหน้าต่อไปด้วย ด้วยเหตุนี้ พระพุทธเจ้าท่าน จึงสอนมนุษย์เทวดาอินทร์พรหมว่า**บาปนั้นเมื่อเรารู้ว่าเป็นบาป ให้หยุดเสียอย่าทำต่อไป** บาปก็หยุดอยู่แค่นั้น ถ้ามองเห็นว่าทำบุญบุญนั้นเป็นของควรทำ เพราะว่าเวลาให้ผลจะมีความสุขกายสบายใจทั้งตนและบุคคลผู้อื่น พระองค์จึงสอนว่าให้ทำบุญให้ทาน รักษาศีล ภาวนา ปฏิบัติบูชาในทางพุทธศาสนาจึงจะมีความสุขสมบูรณ์บริบูรณ์ได้ เมื่อเราทุก ๆ คนได้ยินได้ฟังแล้วว่า**ทำบาปได้ทุกข์ ทำบุญได้สุขก็ให้ละการทำบาปด้วยกาย ด้วยวาจาคือคำพูด ด้วยจิตคือความคิด แล้วก็ทำ แต่สิ่งที่เป็นบุญ พูดแต่สิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศลคิดในจิตก็ให้เป็นบุญ** โดยเฉพาะเราคิด**ภาวนาพุทโธในหัวใจ ก็จะมีความสุขมีอะไร ๆ มันก็สุขไปหมดนั่นแหละ**

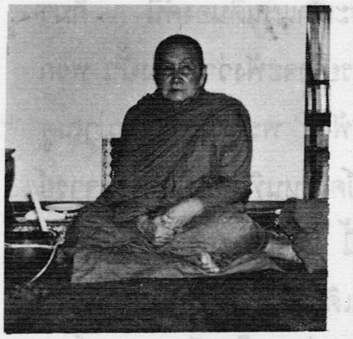
นี่เป็นอุบายธรรมเตือนใจเราท่านทั้งหลาย เมื่อว่าเรา ท่านทั้งหลายได้ยินได้ฟังแล้ว ก็ให้กำหนดจดจำนำไปประพฤติปฏิบัติ ก็คงได้รับความสุขความเจริญ เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

★★

ทำบาปได้ทุกข์
ทำบุญได้สุข
ก็ให้ละการทำบาปด้วยกาย
ด้วยวาจาคือด้วยคำพูด
ด้วยจิตคือความคิด
แล้วก็ทำแต่สิ่งที่เป็นบุญ
พูดแต่สิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล
คิดในจิตก็ให้เป็นบุญ

★★

ให้เตือนใจของเราว่าได้ทำความเพียรเหมือนพระอรหันต์องค์นั้นหรือไม่ ถ้ายังไม่ถึงก็เอาให้มันถึง ไม่ถึงให้มันตายเสียดีกว่ามารอกินข้าวสุกทุกวัน ใจขี้เกียจใจขี้คร้าน ใจขี้หลับ ใจขี้นอน ใช้ไม่ได้ ให้ตื่นขึ้นลุกขึ้น



ประวัติ พระแก้วมรกต

หัดนั่งขัดสมาธิเพชร ถึงปีใหม่นี้ไม่อนุโลมเน้อ นั่งให้ได้คือให้เอาขาซ้ายขึ้นมาทับขาขวาก่อน แล้วก็เอาขาขวาขึ้นมาทับขาซ้าย เอามือข้างขวาวางทับมือข้างซ้าย แล้วก็หลับตาฟังธรรมนึกภาวนา "พุทโธ" ทุกลมหายใจเข้าและออก แล้วเวลาฟังธรรมเรียกว่าหลับตาตลอดเวลา ให้เสียงธรรมเข้าไปทางหูเสียงนั้นเข้าทางตาไม่ได้ ตานั้นหลับไว้เสียก่อน

ให้ตั้งสัจจอธิษฐานลงไปว่า วันนี้เป็นวันปีใหม่ เราจะเอาดวงจิตดวงใจดวงใหม่ ดวงที่เป็นทาน เป็นศีล เป็นภาวนาอยู่ภายใน ไม่ใช่อยู่ภายนอก จึงจำเป็นต้องรวมจิตใจเข้าไปภายใน

พระพุทธเจ้าของเรานั้นได้ลัทธพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าทีปังกร นับจากพระพุทธเจ้าทีปังกรมาเรียกว่า สี่อสงไขย กับ แสนมหากัปจึงได้มาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าของเราที่มีพระนามหนึ่งว่าพระพุทธเจ้าโคดมโคตร เกิดอยู่กรุงกบิลพัสดุ์ประเทศอินเดีย เมืองแขก การบำเพ็ญเป็นพระพุทธเจ้านั้นมันมี 2 นัย นัยแรก ตัวเองตั้งจิตตั้งใจ ขอให้ได้เป็นพระพุทธเจ้า บำเพ็ญทาน รักษาศีล ภาวนา มีข้อธรรม อยู่ 10 ประการ จนได้สี่อสงไขย แสนมหากัป คำว่า สี่อสงไขย ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย อสงไขยหนึ่ง ภาษาโบราณพูดนั้น คือจนนับไปนับไป จนนับไม่ได้ก็กลับมานับใหม่ ท่านตั้งข้อว่าถึงพันหมื่นแสนล้านแล้วก็โกฏิ โกฏินี้นับเป็นสิบ ๆ ถึงอสงไขยแล้วก็เรียกว่านับไปใหม่อีก 1, 2, 3... ไปถึงอสงไขยก็เป็นอสงไขยที่ 2 อสงไขยที่ 3 ก็นับไปอีก อสงไขย ที่ 4 จึงได้มาตรัสเป็นพระพุทธเจ้าของเราที่เราได้พากันกราบไหว้บูชาอยู่ทุกวันคืนเดือนปีเดี๋ยวนี้ แต่ว่าเดี๋ยวนี้เราก็จะเห็นแต่พระพุทธรูปหรือรูปวาดเขียนต่าง ๆ ที่คนเราเขียนไว้หล่อไว้ที่สำคัญเมืองไทยเราก็เรียกว่า **"พระแก้วมรกต"** อยู่ที่ พระราชวังหลวงโน่น พวกที่เคยมาที่นี่อาจเคยไปไหว้ไปกราบ แต่ว่าที่ท่านจัดไว้นั้นก็สูงไปหน่อย เวลาตาคนเรามองไปถึงพระแก้ว

นั้นมันเห็นเป็นน้อยนิดเดียว แต่ไม่ใช่แก้วเขียวเหมือนเมืองไทย เป็นแก้วมรกต แก้วมรกตก็คือว่าในประเทศอินเดียในภูเขาหิมาลัย ลูกใดลูกหนึ่งนั้นแหละ เขาลูกนั้นเป็นหิน เป็นหินแก้วมรกต เมื่อเป็นหินแก้วมรกต เวลาหินในเขาลูกนั้นกลั่นมาเป็นน้ำแก้ว ก็เป็นแก้วมรกต สีเขียว มีฤทธิ์มีอำนาจ พระเจ้าแผ่นดินหลายชั่วพระเจ้าแผ่นดินในอินเดียนั้น ก็ไปได้มาลูกแก้วลูกนี้ แต่ยังไม่ได้แกะสลักเป็นพระพุทธรูปเหมือนเราเห็นทุกวันนี้ เป็นลูกแก้วหรือที่ประเทศไทยเราเห็นโป่งข่ามนั้น มันเป็นหกเหลี่ยมบ้างสี่เหลี่ยมบ้าง แหลมปลายเสีย มันหยดออกมาจากภูเขา

เมื่อเป็นสมบัติพระเจ้าแผ่นดินในอินเดียมานานจนนับประมาณไม่ได้ พอดีมีพระเจ้าแผ่นดินองค์หนึ่งมาอุบัติบังเกิดขึ้น แล้วก็มาได้เป็นพระเจ้าแผ่นดินเป็นใหญ่ในแผ่นดินอินเดียให้ชื่อว่าเป็น **พระยามิลินทร์** พระยามิลินทร์เป็นคนปฏิภาณโวหารดี สมัยนั้นยังมีพระอรหันต์เยอะแยะ แต่ว่าท่านพระอรหันต์เหล่านั้นก็ไม่กล้าทัดทานวาทะของพระยามิลินทร์ พระยามิลินทร์เวลานั้นยังไม่เลื่อมใสในพระพุทธศาสนาไปไหนมาไหนแกก็ปฏิภาณครอบโลกไปอย่างนั้นแหละ ใครก็กลัวเพราะว่าคนมีอำนาจ พระอรหันต์เถระสมัยนั้น จึงมาจินตนาการว่า จะทำอย่างไรกับพระยามิลินทร์นี้ให้เลื่อมใสในพุทธ-ศาสนา แต่ว่าพวกเราที่เกิดมาปฏิบัติอยู่นี้ไม่มีใครไปทัดทานแกได้ คนแบบนี้คงมีอาจารย์ของแก ว่าอย่างนั้น ข้อสันนิษฐานของพระเถระในเวลานั้น เมื่อลงสันนิษฐานอย่างนั้นแล้วก็ ถ้ามีอาจารย์ของท่านพระเจ้าแผ่นดินองค์นี้ ก็มาสอนที่เคยเป็นอาจารย์จึงจะฟังว่าอย่างนั้น พวกเราสมัยนี้สอนมันไม่ฟัง พระเถระก็เข้าฌาณดูว่าเทวดาหรือมนุษย์คนไหนที่เคยเป็นครูอาจารย์ของพระยามิลินทร์นี้ เมื่อพระเถระท่านให้พระที่มีฌาณเหาะเหินเดินอากาศไปทั่วมนุสสโลกเทวโลก พรหมโลก ว่าองค์ใดเป็นอาจารย์ของพระยามิลินทร์ถ้าเป็นคนเราก็เรียกว่าวิ่งวุ่นไปหมดทั้งมนุสสโลก เทวโลก พรหมโลก ก็ไปเห็นอยู่ในเทวโลก เมื่อสอบถามดูก็เคย เป็นอาจารย์เป็นครูสอนของแกว่าอย่างนั้น "เออ! ถ้าอย่างนั้นมันก็ขอ(นิ)มนต์ ขอเชิญเทวดาเจ้า จุติไปเกิดในโลกมนุษย์แล้ว จะได้ช่วยกิจการพระศาสนา" ว่าอย่างนั้น พระอาจารย์ของพระยามิลินทร์ที่เป็นเทวดาอยู่ท่านก็รู้ รับรองว่า "จะลงมา จุติปฏิสนธิ ในโลกมนุษย์นี้ให้ตามความต้องการของพระอรหันตาขีณาสพ จะได้ช่วยกิจการพระศาสนา" ว่าอย่างนั้น ก็เลยแนะนำว่า "ถ้าไปเกิดก็ให้ไปเกิดในตระกูลนั้น ตระกูลที่จะได้รับรองพระสงฆ์ก็จะได้เตรียมการรับรองมาตั้งแต่เล็กแต่น้อย" ว่าอย่างนั้น ก็เป็นอันว่าตกลงกันดีแล้วก็ลงมา

วันนั้น เทวดาตนนั้นก็ลงมาเกิดที่ว่านั้นแหละ เกิดแล้วก็พระสงฆ์องค์เจ้าก็ไปบิณฑบาตบ้านญาติโยมไว้ให้มันพร้อมมูลทุกอย่าง เตรียมการต้อนรับไว้ จนกระทั่งเด็กทารกนั้น เจริญวัยใหญ่โตขึ้นมา พอจะบวชเป็นสามเณรได้ ก็ขอจากญาติโยมมาบวชเป็นสามเณรเรียนธรรมะคำ

★★

คือแก้วนี้เป็นแก้วมีฤทธิ์มีอำนาจ
จะนำแก้วไปและสลักให้เป็นพระพุทธรูป
พระศาสนาจะได้เจริญรุ่งเรืองต่อไป

★★

สอน ประพฤติปฏิบัติ ก็เป็นอันว่าตกลงทั้งญาติโยมพ่อแม่ของ "พระนาคเสน" ชื่อ "นาคเสน" ว่าอย่างนั้นพอใหญ่ขึ้นมาอายุครบ 20 อุปสมบทให้เป็นพระ ส่วนการภาวนา ก็เรียกว่าได้สำเร็จเป็นขั้น ๆ มา จนถึงขั้นเป็นพระอรหันตาขีณาสพจบพรหมจรรย์ เรียนพระไตรปิฎก 84,000 พระธรรมขันธ์ จบเรียบร้อย พร้อมด้วยการละกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ให้หมดไปสิ้นไป แล้วจึงได้ไปโต้วาทีกับพระยามิลินทร์ เพราะเป็นอาจารย์เก่า ตามข่าวคราวว่าโต้เถียงกันมาตลอดพระนาคเสน ก็มีหน้าที่แสดงธรรม พระยามิลินทร์ก็โต้ไป ไม่ยอม พอหนักเข้า ๆ ก็มาถึงปัญหาข้อหนึ่ง พระนาคเสนท่านก็ตอบแบบเล่น ๆ ล่ะ บอกว่า "โยม มหาบพิตร มีน้ำก็มีปลา มีนาก็มีข้าว" ว่าอย่างนั้น "มีอย่างหนึ่งก็ต้องมีอย่างหนึ่ง" ที่นี้พอว่าถึง มีน้ำมีปลา มีนามีข้าว ก็จับจุดเอาตรงที่ว่ามีน้ำมีปลา ก็เรียกลูกน้องมา พระเจ้าแผ่นดินน่ะ ก็สั่งลูกน้องว่า "ให้ไปขึ้นมะพร้าวมามาผ่าดู ว่ามีปลาจริงไหม" นั่นสู้กันด้วยเรื่องเล็กน้อย แขกอินเดียมันมีปัญญาสมัยนั้น ที่นี้ด้วยพระวาจาของพระอรหันต์มันเกิดมีปลาขึ้นมาบัดนี้ มะพร้าวลูกโต ๆ มาผ่า มีปลาอยู่ในนั้น จึงยอม ยอมนับถือ จึงยอมนับถือศาสนาพุทธ ยอมเป็นลูกศิษย์ของพระนาคเสน

เมื่อนับถือศาสนาพุทธ ยอมเป็นลูกศิษย์พระนาคเสนแล้ว พระนาคเสนหรือพระอรหันต์ในสมัยนั้นท่านก็รู้ว่ามีแก้วมรกตลูกหนึ่ง ที่พระแก้วมรกตเมืองไทยเรานี่แหละ "ว่าขอบิณฑบาตแก้วมรกตที่เป็นมูลสังฆญาตินั้น จะได้ไหมมหาบพิตร" ก็ถามไปท่านก็คงตอบล่ะพระเจ้าแผ่นดินน่ะ คงจะถามว่า "จะเอาไปทำไม" ถ้าภาษาไทยเราก็เรียกว่า เอาไปทำไม พระนาคเสนก็ตอบว่า "คือแก้วนี้เป็นแก้วมีฤทธิ์มีอำนาจ จะนำแก้วไปแกะสลักให้เป็นพระพุทธรูป พระศาสนาจะได้เจริญรุ่งเรืองต่อไป" ว่าอย่างนั้น "เอาถ้าอย่างนั้นก็จะเอามาถวาย" เมื่อได้ฤกษ์งามยามดีก็เอามาถวายพระนาคเสน พระนาคเสนก็รับเอาแก้วลูกนี้ พอข่าวคราวว่า พระยามิลินทร์ศาสดาหัวแหลม สู้พระนาคเสนไม่ได้ จึงยอมถวายลูกแก้วมรกตว่าอย่างนั้น ที่นี้ในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ มีนักแกะอยู่ ดาวดึงส์ท่านมีนักแกะที่ดีลงมาขอจากพระนาคเสนรับเอาไป

★★

นั่นแหละพระพุทธรูปท่านดี
ท่านไม่โกรธให้ใคร
ท่านไม่โลภอยากได้ของใคร
แม้จะเป็นพระแก้วมรกต
ท่านก็ไม่ดุดันเหมือนคนเรา
ท่านก็นั่งภาวนาของท่าน
ท่านไม่มีไปซื้อหวยล็อตเตอรี่
เพื่อให้ร่ำให้รวยเหมือนคนเรา
นั่งภาวนาลูกเดียว

★★

แกะ จะแกะเป็นอย่างดีจะไม่ให้แตกไม่ให้ทำลาย พระนาคเสนก็มอบให้ แกะเสร็จเรียบร้อยก็เอามาถวายพระนาคเสน พระนาคเสนก็ฉลองสม-โภชน์ ทุกสิ่งทุกอย่างตามธรรมเนียมแขกอินเดียในสมัยนั้น ในพระแก้วมรกตมีอำนาจคือว่า แก้วนั้นก็มีอำนาจ แล้วก็แกะเป็นพระพุทธรูปก็เพิ่มขึ้นไปอีก ทีนี้พระนาคเสนก็อธิษฐานพระบรมสารีริกธาตุของพระพุทธเจ้าเข้าไว้ในองค์พระแก้วนั้น ก็เพิ่มความศักดิ์สิทธิ์ขึ้นมากมาย

เมื่อล่วงเลยจากนั้นแล้ว ก่อนที่พระแก้วมรกตจะได้เสด็จมาประเทศไทยเราน่ะ มีแขกแขกทางทะเลทรายโน่น เป็นศาสนาอิสลามยกกองทัพมารบอินเดีย ให้เข้าศาสนาอิสลามแต่ว่าคนแขกสมัยนั้น ใจไม่ค่อยสู้เลยยอมให้อิสลามนั้นทำลายสถานที่ จนกระทั่งเผาวัดเผาวา ฆ่าใครไม่นับถือ คือศาสนาอิสลามนี้ สมัยนั้นไม่เลื่อมใสในศาสนาพุทธ ค้านทุกอย่าง แล้วยังไม่พอถ้ามีพระมีวัดวามีที่ไหนก็ทุบต่อยตี หลวงปู่ได้ไปตั้ง 2 ครั้งแล้ว พระพุทธรูปต่าง ๆ นั้นเขาทุบหมด ที่ไหนไปแกะสลักไว้ในภูเขา ในถ้ำ มันก็เอาฆ้อน เหล็กไปตีจนหน้าตาเสียไป ตรงไหนที่มันบาง ๆ อย่างว่าพระกรรณหูนี้ ก็ไม่เหลือล่ะทุบเอาทั้งนั้นหล่ะ ทีนี้ญาติโยมในสมัยนั้น แต่ว่าเลยสมัยพระนาคเสน พระยามิลินทร์มาแล้ว ก็ไม่มีใครต่อสู้ ญาติโยมที่เหลืออยู่ พระสงฆ์สามเณรก็ตกลงมติว่า ท่านคงเข้าฌาณดูว่า ในโลกเราต่อไป ประเทศไหนคนพวกใดจะรักษาพระศาสนา ท่านก็รู้ที่เดียวว่าเมืองไทย ไม่ใช่เป็นเมืองไทยละ (สมัยนั้น) เขาเรียกว่า **"ปัจจันตประเทศ"** เป็นประเทศที่เรียกว่ายังไม่เจริญ ไม่เหมือนอินเดียว่าอย่างนั้น เมื่อรู้อย่างนั้นก็เลยเอาลงเรือแบบเรือใบน่ะ จากอินเดีย เกาะลังกานั่นแหละ วนรอบมาขึ้นเขมร กัมพูชาเขมรนั่นแหละ พระแก้วมรกตก็มาอยู่เขมรแล้วก็ขึ้นมาเมืองไทย จนไปหลายที่ เชียงแสน เชียง-ราย เชียงใหม่ ก็มาอยู่ หลังจากนั้นก็เวียงจันทร์นี้ก็หมดตระกูลกษัตริย์ไปก็มาขอกษัตริย์ทางเชียงใหม่ ไปครองทางเวียงจันทน์ พระแก้วมรกตก็ไปเวียงจันทน์ กับพระบางพระทองคำที่อยู่หลวงพระบาง

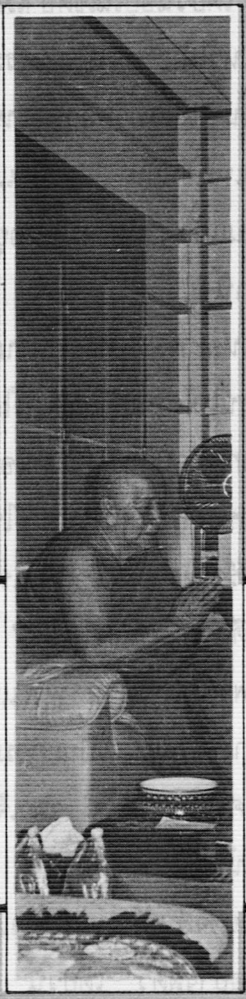
รัชกาลที่ 1 กรุงเทพมหานครเรานี่แหละ สมัยนั้นยังเป็นแม่ทัพใหญ่อยู่ไปรบราทางภาคเหนือทางเวียงจันทน์ ได้ชัยชนะก็เอาพระแก้วมรกตมาไว้ ที่เราท่านทั้งหลายเห็นอยู่ที่วัดพระแก้วนี้

ดังนั้น แก้วดวงนี้แก้วองค์นี้จึงเป็นของศักดิ์สิทธิ์ ผู้ใดเกิดใหม่ใหญ่ทีหลังยังไม่ได้ไปกราบไปไหว้ก็ให้ได้ไปกราบไหว้ มันเป็นพระพุทธรูป ไปไหว้เมื่อใดวันใดก็ได้ ตามข่าวว่าวันพระท่านก็เปิดให้ไหว้ได้ วันอาทิตย์ วันเสาร์วันอาทิตย์ หรือวันใดก็ไหว้ได้เป็นพระแก้วมรกตโบร่ำโบราณ

ส่วนว่าพระยามิลินทร์ และพระนาคเสนก็สู้ความแก่ความชราไม่ได้ แก่เฒ่ามาก็ฟันหลุดผมหงอก พระนาคเสนก็ดับขันธ์เข้าสู่นฤพานไป แต่ตามตำนานของหลวงปู่มั่น ที่รูปของท่านอยู่ข้างหลังหลวงปู่นี้ หลวงปู่มั่นนี้ท่านก็มีความรู้พิเศษทางนี้แหละ ว่าพระนาคเสนท่านก็อยู่โน้นแหละ อินเดีย แต่ว่าเมื่อตอนแก่ชรามาเห็นว่าไปไม่รอดแล้ว ท่านก็เสด็จมามาไว้สรีระปัจจันตประเทศ ประเทศไทยเรานี่แหละ ที่สมัยนั้นเขาเรียกว่า แต่ก่อน ดงพญาไฟหรือเขาใหญ่ เดี๋ยวนี้เขาใหญ่ก็สงวนไว้ ป่ายังใหญ่อยู่ มีช้าง มีวัวกระทิง มีพันธุ์สัตว์ต่าง ๆ ยังเยอะ ช้างก็ยังเยอะอยู่ มานิพพานที่เขาใหญ่ แต่ถ้ำใดก็จำไม่ได้ แต่หลวงปู่มั่นท่านรู้ ท่านเล่าให้ฟัง

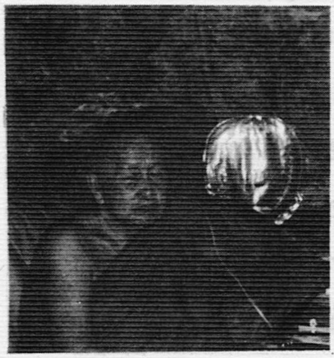
ส่วนพระยามิลินทร์ นักโต้วาที เมื่อแก่ชรามาก็โต้ แก่ชราก็ไม่ได้ อวดดีกับพญามัจจุราชไม่ไหว พอเห็นท่าว่าไม่ไหวก็เลยลาราชการมาบวช พระยามิลินทร์ปฏิภาณดีก็บวช บวชแล้วก็ภาวนาได้สำเร็จเป็นพระอรหันตาขีณาสพ แก่เฒ่าชรากาลก็เสด็จมานิพพานที่เมืองไทย ประเทศไทยเราที่ (วัด) ลำปางหลวง นครลำปาง เดี๋ยวนี้อยู่ในเขตอำเภอเกาะคา ผู้ใดไปแล้วก็ไปไหว้ได้ เป็นที่พระยามิลินทร์มานิพพานที่นั้น แล้วที่วัดลำปางหลวงนั้นเวลานี้ก็มีพระแก้วเหมือนกัน แต่เป็นแก้วเปรียวไม่ไผ่ไม่ถึงกับเป็นแก้วมรกตเหมือนอยู่ที่พระราชวังเมืองไทยเรานี้

นั่นแหละพระพุทธรูปท่านดี ท่านไม่โกรธให้ใคร ท่านไม่โลภอยากได้ของใคร แม้จะเป็นพระแก้วมรกตท่านก็ไม่ดุดันเหมือนคนเรา ท่านก็นั่งภาวนาของท่าน ท่านไม่มีไปซื้อหวยล็อตเตอรี่เพื่อให้ร่ำให้รวยเหมือนคนเราหรอก นั่งภาวนาลูกเดียว "พุทโธ-พุทโธ" ฉะนั้น ผู้ใดได้ไปเห็นก็ให้พากันไหว้ท่าน พระแก้วมรกตน่ะ ก็ทำใจของเราทุกคนให้ใสเป็นแก้วมรกต วันใดคืนใดก็อย่าให้เศร้าโศกเสียใจ เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย ก็อย่าได้ไปติโน้นตินี้ ติเรามาเกิด มาเกิดเป็นคนมันก็มีทุกข์อย่างคนนั้นแหละ มาเกิดเป็นสัตว์ก็มีทุกข์เหมือนอย่างสัตว์ เดี๋ยวนี้ คือต้องการให้เราทุกคนไหว้พระกราบพระ ทำวัตรเช้าเย็นแล้วก็นั่งสมาธิภาวนา แบบขัดสมาธิเพชรนั่นให้ได้พระแต่ก่อนท่านยังนั่งได้ เราก็ให้มีความหมั่นความขยันอย่าได้มีความท้อถอย และวันนี้ก็เป็นวันขึ้นปีใหม่ วันที่ 1 มกราคม ก็ให้จิตใจของเราใหม่ ว่าพระศาสนาคำสอนของพระพุทธเจ้านั้นยังมีอยู่ในประเทศชาติบ้านเมืองเรา...



เราได้อะไรติดตัวไปหนอ ศีล สมาธิ ปัญญา วิชชา วิมุตติความหลุดพ้นในทางพุทธศาสนาได้ปรากฏขึ้นมาในใจของเราหรือไม่ถ้ามันยัง ไม่หมดสิ้น เราจะมานิ่งนอนใจอยู่ไม่ได้

พุทธาจาโรวาท ๓



ธรรมปฏิบัติ

อันการนั่งขัดสมาธิเพชรนั้นให้ฟังวิธี ให้เอาขาซ้ายของตนขึ้นมาทับขาขวาก่อน เอาขึ้นมาแล้วก็ดึงเข้ามาให้ถึงเหง้าขาขวาจึงค่อยเอาขาขวาขึ้นมาทับขาซ้าย แล้วก็ดึงขึ้นมาถึงเหง้าขาของตนเหมือนกัน แต่ว่าคนเราไม่ได้ทำมาก่อนย่อมเส้นเอ็นมันแข็งไม่ค่อยได้ แต่ว่าจดจำวิธีไว้ว่า ต้องเอาขาซ้ายขึ้นมาทับขาขวาก่อน แล้วก็เอาขาขวาขึ้นมาทับขาซ้าย เมื่อเราท่านทั้งหลายอยู่บ้านเรือนของตน ก็ให้หัดนั่งขัดสมาธิเพชรนี้ทุกๆ คืน การนั่งขัดสมาธิเพชรนี้มีมาเมื่อพระพุทธเจ้าของเราเสด็จออกบรรพชาได้ 6 พรรษา ท่านภาวนาอยู่แถบเขาหิมาลัย ประเทศอินเดียโน้น แต่เมื่อได้ 6 พรรษาล่วงแล้ว พระองค์ได้เสด็จลงมาภาคกลางอินเดีย เวลานั้นยังไม่ได้ตรัสรู้ พระองค์เสด็จมาถึงจังหวัดนั้นให้ชื่อว่าจังหวัดพุทธคยา มีต้นไม้โพธิ์ ต้นไม้ศรีมหาโพธิต้นหนึ่งอยู่ฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา เมื่อพระองค์มาถึงต้นไม้รุกขมูลนั้นแล้ว ก็ชอบพระทัยว่าต้นไม้ต้นนี้ตั้งแต่พระองค์เกิดมายังไม่เคยเห็นสมบูรณ์บริบูรณ์ ตั้งแต่ยอดใบกิ่งก้านสาขาจนถึงลำต้นเหง้าก็สวยงาม ชะรอยว่าเราจะได้มาตรัสรู้ที่นี้ก็เป็นได้ พระองค์ทรงดำริในจิต ทีนี้ก่อนที่พระองค์จะนั่งสมาธิขัดสมาธิเพชรนี้นั้น พระองค์มารำลึกว่าโน้นสมัยหลัง ๆ เมื่อได้ลัทธพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าทีปังกร ว่าพระองค์ท่านจะมาตรัสรู้ที่ประเทศอินเดีย สี่อสงไขย แสนมหากัปก็จะได้ตรัส(รู้) แต่ทำไมหนอระยะนั้นเวลานั้นก็บำเพ็ญทาน รักษา ศีล ภาวนา เกิด แก่เจ็บ ตาย มาตาม ธรรมดาของโลกได้สี่อสงไขย แสนมหากัป ทำไมหนอจึงตรัสรู้ไม่ได้ พระองค์มารำลึกในพระทัยใจของพระองค์ว่าอย่างนี้ ก็ได้ความขึ้นมาในจิตของพระองค์ว่า การที่จะมาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าก็ดี หรือจะมาตัดละกิเลส ความโกรธ ความโลภ ความหลง ในจิตใจให้หมดไปสิ้นไป นั้นจะต้อง สละชีวิต ว่าอย่างนั้นเมื่อได้ความว่า สละชีวิต พระองค์ก็รำลึกได้ในใจของพระองค์ว่า

ต้องนั่งขัดสมาธิเพชรที่แนะนำนี่แหละ เรียกว่า นั่งแล้วก็ไม่ต้องลุกไปมาในที่ใด ๆ เมื่อนั่งเสร็จเรียบร้อยแล้ว พระองค์ก็ตั้ง สัตยาธิฐานลงไปว่า อันการสละชีวิตนี้ คือเอาขาซ้ายนี้มาทับขาขวา แล้วก็เอาขาขวาขึ้นมาทับขาซ้าย มือข้างขวาวางทับมือข้างซ้าย สละชีวิตก็คือว่าถ้าหากว่าในเวลาที่พระองค์นั่งนี้ จะไม่ท้อถอยจะไม่ลุกไปมาในที่ใด ๆ แม้เลือดเนื้อเชื้อไขจะเหือดแห้งไปเหลือแต่หนังหุ้มกระดูกก็ตามที พระองค์ท่านจะไม่ลุกจากที่นั่งนั้นเป็นอันขาดว่าอย่างนั้น เมื่อพระองค์ตั้งใจอย่างนั้นแล้ว และนั่งขัดสมาธิเพชรเสร็จเรียบร้อยแล้ว ได้อธิษฐานจิตใจของพระองค์ลงไปแล้ว ถ้าตรัสรู้ไม่ได้ก็ยอมตาย ในที่รุกขมูลร่มไม้นั้น

ทีนี้เมื่อมาถึงอุบายธรรมใดๆ หนอที่จะมานึกบริกรรมภาวนาพิจารณา จึงจะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้านั้น ก็ได้ความขึ้นมาในจิตใจของพระองค์เองว่า อานาปา ฯ ลมหายใจเข้า-ออกนี่แหละ เป็นอุบายภาวนา ไม่ต้องไปหาอุบายธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอีกต่อไป ทุก ๆคนที่เกิดมา ทั้งพระองค์เองและคนทั้งหลาย ก็มีลมหายใจเข้ามีลมหายใจออก พวกเราทั้งหลายเดี๋ยวนี้ทุกๆคน ทั้งเด็ก หนุ่ม แก่ ทั้งหญิง ทั้งชาย คฤหัสถ์และบรรพชิต ก็มีลมหายใจเข้า - ออกเหมือนพระองค์ท่าน ท่านก็จับอุบายคำว่า ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก เป็นอุบายภาวนาสมัยนั้นพระองค์ตั้งสติขึ้นมาระลึกอยู่เสมอว่า ลมหายใจที่สูดเข้าออกอยู่นี้แหละเป็นอุบายภาวนา แม้เราทุกคนก็ให้รำลึกดูว่าตัวเรา ขณะนี้มีลมหายใจเข้าออกหรือไม่ มันมีอยู่ทุกคน พระองค์ก็จับจุดนี้แหละมีสติเต็มที่ ลมเข้าไปจิตใจของพระองค์จิตใจดวงผู้รู้อยู่ในพระวรกายก็ตามลมเข้าไปเวลาลมออกมาก็ตามออกมา ทุกลมเข้าทุกลมออกพระองค์รำลึกอยู่เสมอว่า จะไม่ให้จิตใจคิดฟุ้งซ่านไปอย่างแต่ก่อนเก่ามา พระองค์ตามลมเข้าลมออกนี้ไม่เผลอ ตั้งแต่กำหนดนั้นแล้ว ก็เรียกว่าเป็นภาวนาอานาปา ฯ ลมหายใจ ลมเข้าไปพระองค์ก็ไม่ให้จิตใจพระองค์หนีจากกรรมฐานข้อที่ว่าลมหายใจ สูดลมหายใจยาว ๆเข้าไป ใจก็เย็นสบายอยู่ที่ลมเข้าเวลาลมออกพระองค์ก็ตามดูลมออกของพระองค์ท่าน จิตใจพระองค์ก็เย็นสบาย เพราะว่าใจเวลากำหนดอานาปา ฯ ลมหายใจนั้นจิตใจพระองค์ไม่ได้ไปที่อื่น นิ่งแน่วอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก

นี่แหละเราท่านทั้งหลาย ส่วนพระพุทธองค์นั้น คืนนั้นเป็นคืนที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณจริง ต่อมาพระองค์ก็โปรดเวไนยสัตว์ทั้งหลาย ตามที่พระองค์ท่านได้ตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ส่วนเราท่านทั้งหลาย ที่ตั้งใจฟังธรรมอยู่เดี๋ยวนี้ ขณะนี้ก็ให้รำลึกดูลมหายใจเข้าออกของเราทุกคน เวลาสูดลมเข้าไป ก็ให้ดูดวงใจของเราที่รู้ว่าลมเข้า เวลาลมออกมาก็ให้ดูใจของเราในเมื่อเวลาลมออกมา ดวงใจของคนเราจริง ๆ นั้น ได้แก่จิตใจดวงผู้รู้อยู่ ไม่ว่าตาเห็นรูปก็จิตดวงผู้รู้อยู่นี้เป็นผู้รู้อยู่ทางตาทางรูป เวลาหูได้ฟังเสียงก็จิตดวงผู้รู้ได้ยิน เวลาจมูกดมกลิ่นลิ้นลิ้มรส โผฏฐัพพะถูกต้องกาย ใจคิดธรรมา-

รมณ์ใด ๆ ก็ตาม มีจิตใจดวงผู้รู้อยู่ในใจของเราทุกคนดวงเดียวนี้แหละ เป็นผู้รับรู้อยู่

เวลานี้ก็ให้เรากำหนดลมหายใจเข้าออกพร้อมกับการนึกถึงมรณภัยคือความตาย คือว่าคนเราทุกคนที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนาแล้ว อย่าให้เสียทีที่เราได้เกิดมาเป็นคนให้เราได้ภาวนาพุทโธทุกลมหายใจเข้า พุทโธทุกลมหายใจออก พร้อมกันนี้ก็ให้นึกถึงว่าคนเราสมัยนี้อายุไม่ยืนยาวคราวไกลเท่าใดนัก ทุกคนที่นั่งอยู่ที่นี้คือว่าอายุไม่ถึง 100 ปี ก็จะต้องถึงซึ่งความตาย ก่อนความตายจะมาถึงให้ใจเราภาวนา มรณัง เม ภวิสสติ ให้จิตใจเราสงบระงับเยือกเย็นสบายเสียก่อนทุก ๆ คืนไป ในช่วงระยะที่เรายังมีชีวิตอยู่นี้เป็นโอกาสอันดี ที่เราจะต้องสังวรณ์ระวัง รักษาเอาใจของเราให้มานึกถึงธรรมกรรมฐานข้อที่ว่า อานาปา ฯลมหายใจเข้า อานาปา ฯ ลมหายใจออก ให้ใจเรามีสติอยู่ที่นี้

คนเราแม้จะมากเป็นร้อยเป็นพันก็ตาม ก็เหมือนกับตัวเราทุกคนนี้แหละมีตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีกิเลสราคะ โทสะ โมหะ ที่ยังไม่ได้ละไม่ได้วางเต็มอยู่ในกาย วาจา จิต ของเราทุกคน วันนี้ให้เป็นวันเริ่มแรก คือว่าเป็นวันส่งเสริมพุทธศาสนาในวันวิสาขบูชาเป็นวันเริ่มแรก คือว่าชมรมนี้ได้จัดกันมาหลายปีแล้ว ปีนี้ก็ได้มีโอกาสมาแสดงให้ฟัง เราท่านทั้งหลายก็ได้มาฟังธรรมอันฟังธรรมในการปฏิบัตินั้น เราไม่ต้องมีพิธีพิถันอะไรมาก เมื่อเราได้ยินได้ฟังรวมจิตรวมใจของเราเข้ามาภายในให้ได้ทุกลมหายใจเข้าออกและให้เตือนใจเราว่าลมที่ออกที่เข้าอยู่นี้แหละบั้นสุดท้ายจะเป็นที่แตกดับทำลายขันธ์ของเราเอง **เมื่อลมหายใจออกไปแล้ว ถ้าสูดเข้ามาไม่ได้ก็ตาย สูดเข้ามาแล้วถ้าไปติดขัดลมหายใจไม่ออกก็ตาย** คนเราทุกคนที่เขาตายไปก่อนพวกเราทั้งหลายก็ตายที่ลมหายใจหมดนี่เอง มรณกรรมฐานนี้จึงเป็นอุบายธรรมอันสำคัญยิ่ง ที่เราทุก รูปทุกนามจะต้องรำลึกถึง

แม้องค์พระศาสดาจารย์สัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ก็ตรัสรู้ดับขันธ์เข้าสู่นฤพานไปแล้ว ยังเหลือแต่พระธรรมวินัยคำสอนของพระพุทธองค์ที่เราได้เคารพนับถืออยู่ว่าพระธรรม 84,000 พระธรรมขันธ์ มีตู้พระไตรปิฎกมีอยู่ทั่วไปในประเทศไทยเรานี้ นั่นแหละพระธรรมมีอยู่ แต่ว่าผู้จะมาปฏิบัติธรรมให้ได้บรรลุมรรคผลนิพพานนั้นเป็นเรื่องของเราทุกคนจะต้องมีความรำลึกถึงว่าเราจะต้องตั้งอกตั้งใจของเราลงไปตั้งแต่บัดนี้เดี๋ยวนี้ไม่ควรล่าช้าอยู่เลย

การภาวนานี้พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่าคือให้ตั้งใจภาวนาให้ได้ทุกลมหายใจ อย่างเรานึกว่าเราจะต้อง "ตาย" เกิดมาชาติหนึ่งต้องตายหนหนึ่งไม่ตายถึง 2 หน เราก็มารำลึกว่าเราจะต้องไม่ปล่อยปละละเลยให้จิตใจเราฟุ้งซ่านไปที่อื่น ให้มาสงบระงับอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกที่ว่า "พุทโธ" ก็นึกพุทโธทุกลมหายใจเข้าทุกลมหายใจออก และไม่ให้ใจดวงผู้รู้วุ่นวายห่วงใยบ้านเรือนเคหะสถานใดๆ ทั้งหมด ที่ใดก็ตามถ้าเราตั้งใจลงไปแม้จะเป็นสนามหญ้าก็ย่อมภาวนาได้ ดูเมื่อสมัยพระพุทธเจ้าของเรานั่งภาวนาใต้ร่มไม้โพธิ์ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา เมื่อพระองค์

★★

ต้องมีความเพียรความหมั่น
ความขยันขันแข็งในใจของเราไม่ใช่คนอื่นทำให้
ตัวเราต้องทำเองนึกเอง เจริญเอง

★★

ตั้งใจแล้วก็ได้ตรัสรู้เป็นพระศาสดาจารย์สัมมาสัมพุทธเจ้า แม้เราท่านทั้งหลายจะมาคิดว่าเราเป็นคนบุญน้อยวาสนาน้อยก็ตาม อย่าไปฟังมัน เมื่อเราได้ยินได้ฟังแล้วก็จำระเบียบธรรมเนียมในการปฏิบัติบูชาไว้ในใจของเรา ในวันหนึ่ง ๆ ผ่านไป คืนหนึ่ง ๆ ผ่านไป ให้เราตั้งใจรวบรวมเอาจิตใจของเรานี้ให้ได้ ไม่ปล่อยให้จิตใจว้าวุ่นไปตามอารมณ์กิเลสราคะ โทสะ โมหะ ทำใจของเราให้มันคงอยู่กับคุณพระพุทธเจ้า คำว่า "พุทโธ" พุทโธทุกลมหายใจเข้าออก อย่าเข้าใจว่าเป็นเรื่องเล็กน้อย เราจะต้องตั้งอกตั้งใจเจริญให้ได้ตามลมหายใจเข้าออก นึกให้ถึงลมหายใจเข้าออก นึกถึงความตาย เมื่อความตายมาถึงเข้าก็ให้เราจับจุดนี้ให้ได้ จิตใจเราจะได้เย็นสบายเป็นสุข ไม่ทุกข์ร้อนประการใด นี่เป็นบทสำคัญที่เราจะต้องตั้งใจทำ ไม่ใช่เพียงแต่ว่าฟังแล้วก็เลิกละเสีย จากนี้ไปแล้วก็ไม่มีความสนใจภายในจิตใจอย่างนี้ไม่ได้ **เราจะต้องทำปัจจุบันธรรมคือใจของเราขณะนี้เวลานี้ให้ตั้งมั่นลงไป ตั้งลงขนาดไหน ตั้งลงขนาดทุกลมหายใจเข้าทุกลมหายใจออก ดวงจิตที่รู้ลมหายใจเข้าออกนั้นแหละให้สังเกตให้ดีไม่ใช่จิตดวงนี้ไปอยู่บ้านอยู่เมืองโน้น มันอยู่ที่ภายในหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ คือตัวเราท่านทั้งหลายนี่เอง เมื่อผู้ใดมานึกมาเจริญอยู่ในปัจจุบันเดี๋ยวนี้เวลานี้ นั้นแหละท่านว่าเป็นคนไม่ประมาท** คนที่ประมาทนั้น มักจะคิดว่าเวลานี้เรายังไม่ทำเป็นแต่ฟังธรรมไว้ ข้างหน้าจึงจะทำ อันนี้ก็เป็นความประมาทเคลื่อนที่ไปแล้ว ถ้าเรานึกได้เดี๋ยวนี้เวลานี้ ก็ให้ภาวนาเดี๋ยวนี้เวลานี้แหละ พุทโธทุกลมหายใจเข้า พุทโธทุกลมหายใจออก แม้จะกี่ครั้งกี่หนก็ตาม เราเอาจิตใจเป็นหลักถ้าเรานึกเราเจริญจริง ๆ แล้วใจจะเย็นสบาย ไม่ต้องไปทุกข์ร้อนกับบุคคลผู้ใด

คนเราที่เกิดมาในโลกนี้ เกิดมาด้วยบุญกุศล ตนสั่งสมอบรมมาในทาน ศีล ภาวนา นั้นอย่างหนึ่ง แต่บางคนก็เกิดมาได้เพราะการทำบาป เมื่อทำบาปแล้วก็ได้มาเกิด เกิดมาร่างกายก็ไม่สมบูรณ์บริบูรณ์ ตลอดถึงจิตใจก็เป็นใบ้เป็นบ้าเสียจริตผิดมนุษย์ เหล่านี้ก็คือว่าเกิดมาจากผลบาป ผลบาปนี้พระพุทธเจ้าสอนไว้ว่าบาปนี้อย่าพากันทำต่อไปอีก สิ่งใดเราเห็นว่าพูดจาปราศรัยไม่ดี เป็นบาปก็ให้ละทิ้งเสีย คำพูดเช่นนั้น คิดนึกอะไรที่เป็นบาปก็ให้เลิกละเสีย ให้คิดแต่สิ่งที่เป็นบุญ ได้แก่ภาวนา พุทโธ-

พุทโธ ในใจนี้แหละ ถ้าเราภาวนาพุทโธในใจแห่งเดียวให้ได้ จะได้ทุกอย่างทุกประการ เพราะว่าการนึกการเจริญนี้ จะต้องนึกเจริญเป็นปัจจุบันธรรม คำว่าปัจจุบันธรรมคือในบัดนี้ เดี๋ยวนี้ สิ่งใดที่ล่วงไปแล้วจะดีก็ตามจะชั่วก็ตาม อันนั้นเป็นสิ่งที่ล่วงไปแล้ว เราไม่ต้องไปคำนึงถึง ให้รวมกำลังมาอยู่ในเวลาปัจจุบัน เดี๋ยวนี้ขณะนี้ ให้จิตใจเราสงบนิ่งแน่วเป็นดวงเดียวลงไป จนถึงคำว่า "พุทธะ จิตใจดวงผู้รู้" อยู่ในตัวในใจของเรานั่นแหละ จะพบปะธรรมะของจริงเข้าในทางพุทธศาสนา มีอยู่ในดวงใจของเราทุกคน ที่เราฟังเสียงได้ยินอยู่นี้ก็คือ มีดวงพุทธะอยู่ในใจของเราทุกคนนั่นเอง ให้รวมมาในปัจจุบันนี้ พุทโธอยู่ที่นี้ ธัมโมอยู่ที่นี้ สังโฆอยู่ที่นี้ ไม่ใช่อยู่ที่อื่น ไม่ใช่อยู่ที่บ้านที่เรือน ไม่ใช่อยู่ที่ภรรยา พ่อแม่ ปู่ย่า ตาทวด ส่วนนั้นก็เป็นส่วนของเขา เรียกว่าส่วนของเรานั้น เรานั่งอยู่นี้ฟังธรรมได้ยินอยู่เราก็รวมจิตรวมใจเอาจิตใจของเราให้เข้าถึงพุทโธ

หรือร่างกายของเราเวลานั่งนานๆเข้ามันจะเกิดความเจ็บปวดทุกขเวทนา อันนี้ก็ถ้าเราไม่รู้เท่าทันก็มักจะเป็นอุปสรรค คือว่าจะมาคิดว่าแข้งเราไม่ดี ขาเราไม่ดี ร่างกายสังขารของเราไม่ดีพาให้เจ็บปวดมากขึ้นอย่าไปยึดถือ

คำว่า "สังขาร" "รูป" หมายถึงตัว "นาม" หมายถึงจิตสิ่งเหล่านี้เรียกว่าสังขาร มีความเกิดขึ้นมาแล้วก็มีความแก่ชรา ในขณะที่มันมีความแก่ชราก็ต้องมีความเจ็บไข้ได้พยาธิ ที่ว่าเกิดโรคนั้นเกิดโรคนี้ขึ้นมา เวลามันเกิดทุกขเวทนาขึ้นมา จิตเราถ้าลืมพุทโธ ลืมมรณกรรมฐาน จิตใจจะมายึดหน้าถือตาจะมายึดตัวถือตน จะมา ยึดเรายึดของของเราว่าตัวเราไม่สบาย ตัวเราจริงๆ ไม่ใช่แข้งขาหน้าตาตัวตนนี้ อันนี้เป็นธาตุดิน เป็นธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

ดวงจิตดวงใจของเราที่มีสติสัมปชัญญะ มีสมาธิตั้งมั่นลงไปในจิตใจของเรา มีปัญญาเฉลียวฉลาดรอบรู้ในอารมณ์สัญญา กิเลสตัณหาในใจของเรานั้นเอง จึงจะเป็นตัวเป็นตนของเรา เพราะว่าเมื่อสิ่งใดเกิดขึ้นก็จะได้รู้ว่า สิ่งที่มันเจ็บปวดทุกขเวทนา มันเกิดขึ้นมาแล้วก็ตกอยู่ในความไม่เที่ยง ไม่เป็นอยู่อย่างนี้ตลอดไป เดี๋ยวมันก็หายไปบ้าง เพิ่มเจ็บปวดทุกขเวทนาขึ้นมาทั้งนั้นเหล่านี้แหละท่านว่า**รูปนามนี้ไม่เที่ยง เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เกิดขึ้นมาแล้วก็มีความเจริญขึ้น เมื่อเจริญขึ้นหมดขีดแล้วก็มีความชำรุดทรุดโทรม ที่เราเรียกว่าคนเฒ่าคนแก่ ไปมาไม่ได้ ขั้นสุดท้ายก็หายใจไม่ได้เรียกว่าคนตาย นี่ทุกคนจะต้องเป็นไปตามกฎเกณฑ์ธรรมดาอย่างนี้**

เมื่อพระพุทธเจ้าของเราได้มาตรัสรู้ในโลกแล้ว สอนพุทธบริษัททั้งมนุษย์และเทวดา อินทร์พรหม ให้พากันตั้งใจภาวนาทำจิตใจให้สงบตั้งมั่น จึงจะได้ปัญญา เรียกว่าการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบได้บังเกิดมีขึ้นในจิตใจของพุทธบริษัทได้เมื่อใดเวลาใด เราทุกคนก็จะได้ความรู้ความฉลาดขึ้นมาว่า การเกิดมาแล้วร่างกายนี้พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า เป็นกองทุกข์เป็นก้อนทุกข์ มันจะต้องทุกข์อย่างนี้แหละ เมื่อทุกข์เหล่านี้เกิดขึ้นอย่าไปหลงลืม ให้เอามาเตือนใจของเราว่า ถ้าเรายังไม่รีบเร่งภาวนาพุทโธในใจของ เรา

★★

รูปนามนี้ไม่เที่ยงเป็นอย่างนั้นอย่างนี้
เกิดขึ้นมาแล้วก็มีความเจริญขึ้น
เมื่อเจริญขึ้นหมดขีดแล้วก็มีความชำรุดทรุดโทรม
ที่เราเรียกว่าคนเฒ่าคนแก่ ไปมาไม่ได้
ขั้นสุดท้ายก็หายใจไม่ได้เรียกว่าคนตาย
นี่ทุกคนจะต้องเป็นไปตามกฎเกณฑ์ธรรมดาอย่างนี้

★★

ให้ดีแล้ว ถ้าเราตายเมื่อใดเวลาใดก็จะมาเกิด เกิดขึ้นมาแล้วก็จะมามีทุกข์อย่างนี้ จะมามีความเกิดความชราอย่างนี้ จะต้องมีความเจ็บไข้ได้ป่วย จะต้องมีความพลัดพรากจากสัตว์และสังขารทั้งหลาย ไม่ได้เป็นอยู่อย่างนี้ อย่างที่เราเห็นนี่เลย เพราะสิ่งเหล่านี้มันแสดงกองทุกข์อยู่ตลอดโลกตลอดธรรม ไม่ว่าคนและสัตว์ทั้งหลาย เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว "ทุกขัง อริยสัจจัง" ทุกข์เป็นของจริงย่อมแสดงตัวอยู่อย่างนี้ แต่คนเราไม่น้อมเข้ามาไม่ภาวนาทำใจให้สงบ มีแต่จะแก้ไม่ให้เกิดทุกข์อย่างเดียว แก้ก็มันก็ไม่หาย แก้อย่างนี้มันก็เอาอย่างอื่นเกิดขึ้นมาอีก แก้ไปแก้มาจนแก่แก้ไม่ได้ เจ็บจนแก้ไม่ได้ เมื่อแก้ไม่ได้ก็หมดลมหายใจตายไป

นี่แหละเราท่านทั้งหลายทางแก้ไม่ได้มีอยู่ที่อื่นแก้จิตใจของเราให้มั่นคงในคุณพระพุทธเจ้าได้ แก้น้ำใจของเราให้มั่นคงในคุณพระธรรม ในคุณพระอริยสงฆ์สาวก อย่าว่าแต่พวกเราทั้งหลายเลย ขึ้นชื่อว่ารูปนาม กาย สังขาร จิตใจอันนี้ แม้องค์พระศาสดาจารย์สัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา ได้ตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว รู้แจ้งทางโลกรู้แจ้งทางธรรมแล้ว ก็ยังไม่พ้นความแก่ ไม่พ้นความชรา ความเจ็บไข้ได้ป่วยย่อมมี ผลที่สุดอายุของพระองค์ครบถ้วนทุกส่วนทุกประการได้ 80 ปีบริบูรณ์ก็ทรงอยู่ไม่ได้ จึงได้ดับขันธ์เข้าสู่นฤพานที่เมืองกุสินาราโน้น วันนั้นก็เป็นวันวิสาขบูชา เป็นวันอย่างเราท่านทั้งหลายมาริเริ่มในการกุศลในการส่งเสริมวันวิสาขบูชานี้แหละ พระพุทธเจ้าของเรานั้นมีวันสำคัญอยู่ 3วัน เมื่อประสูติ ก็ประสูติวันเดือนหก

เพ็ญพระจันทร์เต็มดวง เมื่อพระองค์จะได้ตรัสรู้ ที่ร่มไม้โพธิ์ ต้นไม้โพธิ์ ก็ตรัสรู้ในวันวิสาขบูชา เดือน 6 เพ็ญ พระจันทร์เต็มดวง อายุสังขารของพระองค์ 80 ปีบริบูรณ์จะดับขันธ์เข้าสู่นฤพาน ก็เป็นวันเดือนหกเพ็ญพระจันทร์เต็มดวง คล้ายกันกับวันที่ 19 ที่จะมาถึงนี้ เราท่านทั้งหลายก็จะได้ทำการบูชาคุณพระพุทธเจ้า 3 กาล คือว่า กาลประสูติ กาลตรัสรู้ กาลปรินิพพาน รวมแล้วก็คือว่าตัวเราทุกคนจะต้องภาวนาทำความเพียรละกิเลส ที่มีอยู่ประจำอย่างนี้แหละ การภาวนาพุทโธทุกลมหายใจเข้าออก จึงเป็นอุบายอันมั่นคงแท้ในทางพุทธศาสนา เราทุกคนจะต้องตั้งอกตั้งใจตั้งแต่คืนนี้วันนี้เป็นต้นไป และในระยะ 6 คืน 7 คืนข้างหน้านี้แหละก็เป็นเวลาฟังธรรมเป็นเวลาปฏิบัติธรรม ปฏิบัติธรรมคือเพียรละความโกรธอันมีอยู่ในใจของเรา ที่มันมีมากก็ให้ลดน้อยถอยลงไป ด้วยการภาวนาอานาปาฯ ลมหายใจ "พุทโธ" ทุกลมหายใจเข้าออก จะได้เตือนใจของตัวเองให้เห็นความแก่ความชรา ความเจ็บไข้ได้ป่วย ความตาย เป็นก้อนทุกข์กองทุกข์อยู่ในตัวของเราทุกคนจะเอาไปทิ้งขว้างที่ไหนไม่พ้น เมื่อเอาไปทิ้งไม่ได้ท่านให้พิจารณาด้วยปัญญาอันชอบ โดยการมานึกมาภาวนา ทำใจของเราให้มีความสงบตั้งมั่นลงไปในใจของเราให้ได้ ใจคนอื่นผู้อื่นเป็นเรื่องของเขา (เอา)ใจของเรานี้แหละ

คำว่าจิตใจไม่ต้องไปที่อื่นและไม่ต้องไปหาเป็นสีสันวรรณะ อย่างโน้นอย่างนี้ จิตใจคนเรานี้ท่านให้ชื่อว่า "นามธรรม" คือว่านามธรรมมีแต่ชื่อ จะเอามาดูเป็นรูปร่างสีสัณฐานเหมือนวัตถุข้าวของไม่ได้ ใจนี้ถ้าเราสังเกตให้ดีเวลาฟังธรรมได้ยินเสียงนั้น เสียงนั้นลอยไปในอากาศไปกระ-ทบโสตกระทบหู ก็ไปรู้ในจิตในใจนั่นเอง นี่แหละใจมีอยู่ที่นี้ จะไปดูที่หนาที่น้ำก็ไม่มี ใต้ดินใต้ท้องฟ้าอากาศก็ไม่มี มีอยู่ที่หนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบนี้เอง ได้แก่ตัวตนเราท่านทั้งหลายนี้แหละให้พากันตั้งอกตั้งใจปฏิบัติบูชาตั้งแต่วันนี้คืนนี้เป็นต้นไป

เราอย่าเข้าใจว่าเราจากที่นั่งฟังธรรมแล้วธรรมนั้นมันหมดไปไม่มีผู้แสดงธรรมจริง พระธรรมคำสอนพระพุทธเจ้าท่านแสดงอยู่ตลอดไม่มีวันไหนยกเว้นกลางวันพระธรรมวินัยคำสอนของพระพุทธเจ้าก็เทศนาให้เราฟังอยู่ตลอดเวลา เทศน์ความเกิดของคนเราเอง เทศน์ความแก่ชราของคนเราเอง เทศน์ความเจ็บไข้ได้ป่วยของคนเราเอง เทศน์ความตายของคนเราให้เราฟัง แต่เราไม่ภาวนา ไม่สังวรณ์ระวังรักษาจิตใจของเราจึงไม่รู้ไม่เข้าใจ สิ่งเหล่านี้มันแสดงอยู่ทั้งกลางวันก็หมดวัน กลางคืนก็หมดคืน ก็แสดงอยู่ทั้งนั้น แต่เมื่อใจเราไม่สงบนิ่งแน่วเป็นดวงเดียว แล้วก็ไม่รู้ เข้าใจว่าอยู่ที่อื่น พระธรรมคำสอนพระ-พุทธเจ้าท่านทรงตรัสว่า "สวากขาโต ภควตา ธัมโม" ธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว "สันทิฏฐิโก" ผู้ปฏิบัติต้องเห็นเอง ผู้ปฏิบัติเป็นใครเล่า ก็เราทุกคนหญิงชายมนุษย์คนเรานี่เองจะต้องภาวนาทำใจของตนให้มีความสงบ ตั้งมั่นในธรรมปฏิบัติเมื่อเราทำใจให้นิ่งแน่วเป็นดวงเดียวแล้ว สติมันก็เกิดขึ้น เมื่อมีสติสมาธิก็ย่อม

★★

เมื่อลมหายใจออกไปแล้วถ้าสูดเข้ามาไม่ได้ก็ตาย
สูดเข้ามาแล้วถ้าไปติดขัดลมหายใจไม่ออกก็ตาย

★★

ตั้งมั่น เมื่อจิตใจเรามีสมาธิตั้งมั่นก็ย่อมมีปัญญา มีความรู้ มีความฉลาดเกิดขึ้นในจิตใจของเรานี่เอง ไม่ได้มาจากที่อื่น ไม่มีผู้ใดส่งมาให้ แต่เป็นการปฏิบัติธรรมของเรา ทุกรูปทุกนามนี้เองจะเกิดสติ สมาธิ ปัญญา จะเกิดญาณอันวิเศษ จะได้ละกิเลสราคะ ให้หมดไป โทสะให้หมดไป โมหะให้หมดไป ก็ไม่ได้เกิดที่อื่น เกิดที่ตัว ที่กาย วาจา จิตของเรานี่เอง แต่ถ้าเราไม่ทำไม่ปฏิบัติ เรายังจะแส่ส่ายหาที่อื่น ก็ไม่รู้อยู่นั่นเอง เพราะว่าไม่ใช่อยู่ที่อื่น ปริมณฑลหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ คือตัวเราท่านทั้งหลายนี่แหละ เป็นที่ประชุมแห่งพระธรรม พระวินัย สัตถุศาสนาคำสอนของพระพุทธเจ้า แม้พระองค์ดับขันธ์เข้าสู่นิพพานแล้ว พระธรรมวินัยคำสอนของพระพุทธเจ้าก็มีอยู่ คือตัวเรายังมีชีวิตอยู่ ตัวเรายังมีชีวิตอยู่ตราบใดพระธรรมวินัยก็มีอยู่ตราบนั้น แต่เราต้องประพฤติปฏิบัติจนเป็นสันทิฏฐิโก เห็นเองเข้าใจเองนั้น ต้องรวมจิตรวมใจของเราเข้ามา

"อกาลิโก" ถ้าเราตั้งใจปฏิบัติภาวนาอยู่ไม่เลือกกาล ไม่เลือกเวลาไม่ว่าเช้า สาย บ่าย ค่ำ คนเด็ก คนหนุ่ม คนแก่ คนชรา ก็ต้องทำได้ให้รู้เข้าใจได้ทั้งนั้น เรียกว่าไม่เลือกกาลไม่เลือกเวลา ธรรมะของพระพุทธเจ้านั้นเรียกว่าต้องมีในกาย และจิตของเรา ถ้าเราตั้งใจได้ก็จะมองเห็นด้วยสติปัญญาของเรานั่นเอง **ต้องมีความเพียร ความหมั่น ความขยันขันแข็งในใจของเราไม่ใช่คนอื่นทำให้ ตัวเราต้องทำเองนึกเองเจริญเอง** ไม่มีอะไรก็อย่าลืมว่า "พุทโธ-พุทโธ" ทุกลมหายใจเข้าออก นึกขึ้นมาเตือนใจของเราให้เข้ามาสู่ภายในใจของเราบัดนี้เดี๋ยวนี้ให้ได้ พระองค์ท่านให้น้อมเข้ามาไม่ว่าเห็นคนเกิด คนแก่ คนเจ็บ คนไข้ คนตาย สัตว์ทั้งหลาย เกิด แก่ เจ็บตาย วุ่นวายอย่างไร พระองค์ท่านก็ให้น้อมเข้ามา ให้รวมเข้ามา สงบเข้ามาสู่ตัวเรา กาย วาจาจิต ของเราให้ได้

พระองค์ก็ย้ำอีกว่า "ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ" วิญญูชนทั้งหลาย ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายพึงรู้แจ้ง ปัจจัตตังจำเพาะจิตใจของตนเท่านั้น จึงจะหายความลังเลสงสัยในทาน ในศีล ในภาวนา ถ้าไม่มารวมจิตใจของตนให้อยู่ในปัจจัตตังจำเพาะจิตใจของตนแล้วก็จะมีแต่ความลังเลสงสัย ทำบุญให้ทานก็สงสัยในทานที่ตนทำ รักษาศีล 5 ศีล 8 ก็มาสงสัยในการรักษาศีล 5 ศีล 8 ของตนนั่นเอง แม้เจริญสมาธิภาวนาก็มาสงสัยในการเจริญสมาธิภาวนาของตนนั่นเอง คือไม่รู้ปัจจัตตังจำเพาะจิต นี่แหละถ้าเรารวมเข้ามาสู่

★★

เราจะต้องทำปัจจุบันธรรม
คือใจของเราขณะนี้เวลานี้
ให้ตั้งมั่นลงไป
ตั้งลงขนาดไหน
ตั้งลงขนาดทุกลมหายใจเข้าทุกลมหายใจออก

★★

"ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ"วิญญูชนทั้งหลาย ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย เมื่อน้อมเข้ามา รวมเข้ามา ปัจจัตตังจำเพาะจิตใจของตัวเองที่มีความรู้สึกในขณะนี้เวลานี้ นั่นแหละจึงจะเข้าใจในธรรมปฏิบัติ ถ้าเราจะไปจดจำพระธรรม 84,000 พระธรรมขันธ์ แต่เราไม่ได้น้อมเข้ามาสู่จิตใจของเราก็ยังไม่เข้าใจ ยังไม่รู้ไม่เข้าใจว่าผู้นั้นรู้ธรรมเห็นธรรม

ในสมัยครั้งพุทธกาลผู้ที่จดจำพระธรรมได้ตั้ง 84,000 พระธรรมขันธ์ แต่ไม่ได้น้อมเข้ามาในใจของตัวเอง ก็ยังเป็นคนโง่คนหลงอยู่นั่นเอง แต่เมื่อท่านรู้แล้วท่านน้อมเข้ามา "เวทิตัพโพ"-พึงรู้แจ้ง "ปัจจัตตัง" -จำเพาะจิต เมื่อมารู้ที่จิตใจของเราแล้ว ก็จะ อ้อ! มันอยู่ที่นี้เองเรานั่งอยู่ที่ไหน ที่นั้นก็คือว่าพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เรายืนอยู่ที่ไหนที่ยืนของเราก็เป็นที่อยู่ของพระธรรมคำสอนพระพุทธเจ้า คือตัวเราท่านทั้งหลายนี่เอง แม้เราจะนอนอยู่ยังไม่หลับหลับแล้วก็ตาม ที่เรานอนอยู่คือว่าพระธรรมวินัยคำสอนพระพุทธเจ้ามีอยู่ที่หนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบนี่เอง เหตุนั้นให้เราเข้าใจตามความเป็นจริงอันนี้ แล้วก็ให้ทำปฏิบัติ ไม่ต้องไปค้นคว้าพิจารณาที่อื่นให้รวมเข้ามาสงบเข้ามา แม้จะมีอารมณ์เรื่องราวอะไรที่ไม่พอออกพอใจก็ตาม เราอย่าไปตามไปออกไปอย่างนั้น ให้ทวนกระแสเข้ามาว่าใครเป็นผู้ไปยึดไปถือ ก็คือจิตใจดวงที่หลงลืมภาวนานี่เอง ดวงใจที่ไม่เลิกละความลังเลสงสัยในใจของตนนั่นแหละมันคอยยุ่งตัวเองอยู่ตลอดเวลา

ต่อไปให้เราตั้งอกตั้งใจปฏิบัติบูชา นั่งก็ภาวนาบูชาพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ยืนเดินไปมาที่ไหน ไปรถไปเรือก็ตามให้ตั้งใจปฏิบัติภาวนาไปทุกกระเบียดนิ้ว อย่าได้ประมาท อย่าได้เผลอ อย่าได้ขาดสติ สติคือจิตความระลึกได้ สมาธิคือจิตตั้งมั่น ตั้งมั่นอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก

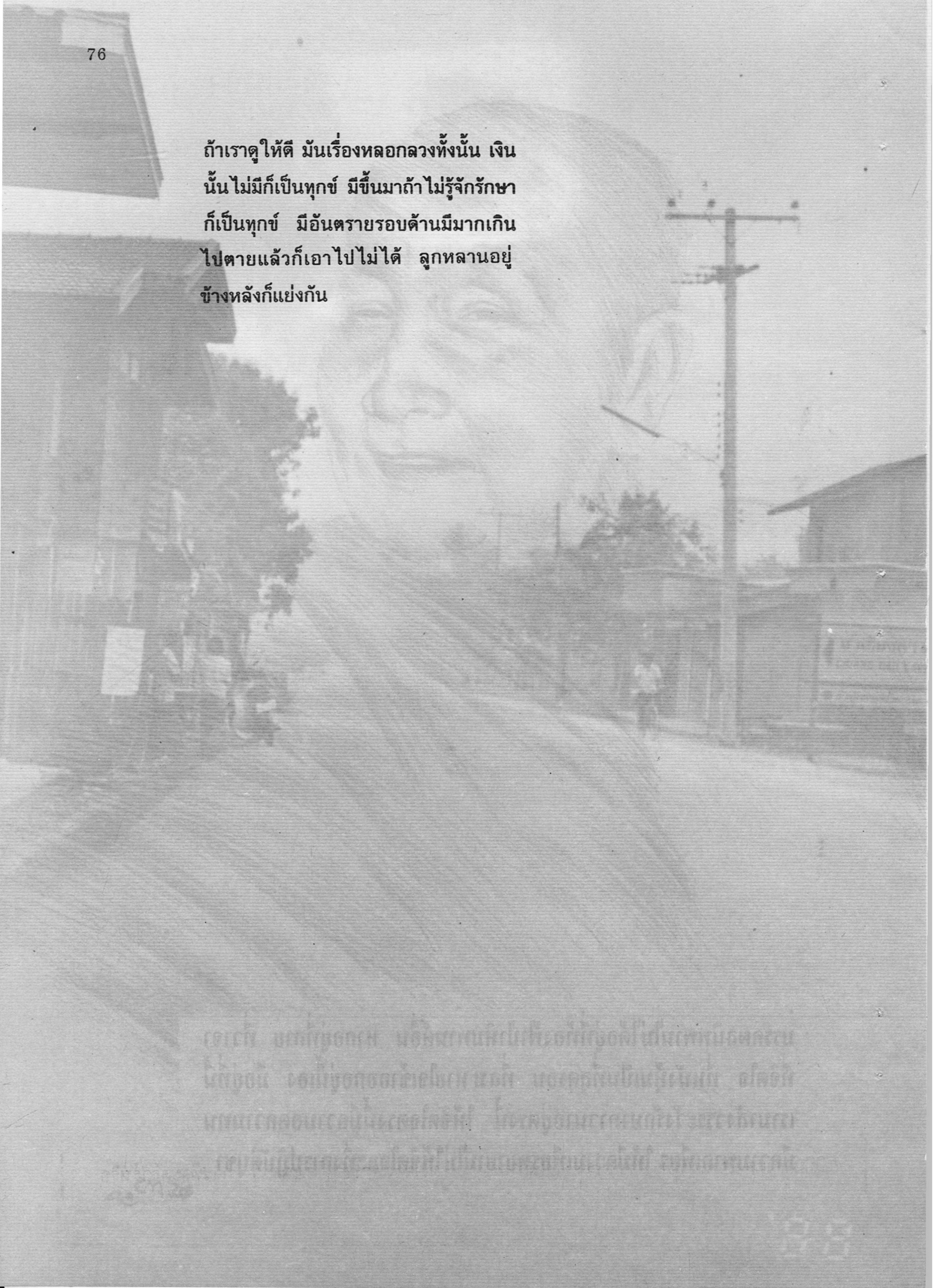
ปัญญาคือความรอบรู้ในกองสังขาร เมื่อปัญญาน่ะรอบรู้ในกองสังขารมีอยู่ในใจของผู้ใด ผู้นั้นก็จะแก้ปัญหาต่าง ๆ ในใจของตนในธัมมะธัมโมได้ทุกถ้วนหน้า ไม่ต้องไปถามที่ไหน หากมีอยู่ในกาย วาจา จิต ของเราทุกคนนี่เอง แต่ต้องตั้งอกตั้งใจอยู่ในทานการกุศลอยู่ในศีลคือ เว้นจากฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม กล่าวมุสา-วาท ดื่มกินสุราเมรัย ให้ละเว้นอย่าไปทำเช่นนั้น ผู้ที่ยังล่วงเกินหลักศีล 5 อยู่ชื่อว่าเป็นผู้ก่อกรรมก่อเวรไม่มีที่สิ้นสุด ผู้ใดมาเลิกละเวร 5 ประการ คือว่าไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดในกาม ไม่กล่าวมุสาวาจา ไม่ดื่นกินสุราเมรัย แล้วจิตใจจะผ่องใสสะอาดมีความศรัทธาเลื่อมใสในคุณพระพุทธเจ้า ในคุณพระธรรม ในคุณพระอริยสงฆ์สาวก เมื่อชาวเราพุทธบริษัทมาเลื่อมใสในคุณพระพุทธเจ้า มาส่งเสริมพุทธศาสนาในวันวิสาขบูชาทุก ๆปีไม่ประมาท ก็จะเกิดสติ เกิดสมาธิ เกิดปัญญา เกิดวิชชาความรู้ในทางพุทธศาสนาขึ้นมา ในกาย วาจา จิตของเราท่านทั้งหลาย

นี่แหละเราท่านทั้งหลาย อุบายธรรมต่าง ๆ ที่กล่าวมานี่เป็น "ธรรมปฏิบัติ" ถ้าเราทุกคนตั้งอกตั้งใจปฏิบัติธรรมคำสอนพระพุทธเจ้าจริงๆ แล้ว คำว่าธรรม 84,000 พระธรรมขันธ์ก็มีอยู่ในกาย วาจา จิต ของเราทุกคนนั่นเอง เพราะว่าองค์พระศาสดาจารย์สัมมาสัมพุทธเจ้าของเราทั้งหลาย ก็เป็นมนุษยชาติเหมือนกันกับเราท่านทั้งหลายนี่แหละ แต่ว่าท่านไม่ประมาทในการทำบุญให้ทาน ไม่ประมาทในการรักษาศีล 5 ศีล 8 ไม่ประมาทมัวเมาในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อเวลาจะหลับจะนอน เมื่อท่านยังไม่ได้ตรัสรู้พระองค์ก็ไหว้พระสวดมนต์นั่งสมาธิ ภาวนาทำบุญสุนทาน ส่วนเราท่านทั้งหลายเมื่อสติปัญญายังไม่เกิดขึ้น เราก็ต้องทำบุญให้ทานรักษาศีล ภาวนาต่อไป เอาจนชีวิตของตนเป็นบั้นสุดท้าย เมื่อชีวิตมาถึงความแตกดับ ใจเราก็ให้มีสติระลึกอยู่ในใจเขาเรานี่เอง ทำใจของเรานี้แหละให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ จิตใจจะได้มีปัญญาเฉลียวฉลาด แก้ไขปัญหาของโลกของธรรมได้ด้วยจิตใจของตัวเอง

นี่เป็นอุบายโดยย่นย่อพอได้ใจความ เมื่อว่าเราท่านทั้งหลายพากันได้สดับรับฟังแล้ว ก็ให้พากันจดจำนำไปประพฤติปฏิบัติตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป จนถึงอวสานแห่งชีวิต คือว่าหมดลมหายใจทุก ๆ คนเทอญ

ดังแสดงมาก็สมควรด้วยกาลเวลา เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้

มรรคผลนิพพานไม่ได้อยู่ที่ท้องฟ้าป่าหิมพานต์อื่น หากอยู่ที่กาย ที่วาจา ที่จิตใจ ที่หนังหุ้มเป็นที่สุดรอบ ที่ลม หายใจเข้าออกอยู่นี้เอง มีอยู่ที่นี้ เรามาสังวรระวังรักษาภาวนาอยู่ตรงนี้ ให้จิตใจตรงนี้มีความอดความทน มีความพากเพียร ให้มีความเพียรพยายามไม่ให้จิตใจละทิ้งการปฏิบัติบูชา



ถ้าเราดูให้ดี มันเรื่องหลอกลวงทั้งนั้น เงินนั้นไม่มีก็เป็นทุกข์ มีขึ้นมาถ้าไม่รู้จักรักษาก็เป็นทุกข์ มีอันตรายรอบด้านมีมากเกินไปตายแล้วก็เอาไปไม่ได้ ลูกหลานอยู่ข้างหลังก็แย่งกัน

พุทธาจาโรวาท ๓

ภาวนาละกิเลส

การฟังเทศน์วันนี้จะให้เราทุกคนเปลี่ยนจากการประนมมือ หัดนั่งสมาธิภาวนาจะให้นั่งสมาธิแบบขัดสมาธิเพชรทุก ๆ คน การนั่งขัดสมาธิเพชรนั้นให้เอาขาซ้ายขึ้นมาทับขาขวาก่อน แล้วก็เอาขาขวาขึ้นมาทับขาซ้าย เอามือข้างขวาวางทับมือซ้าย ตั้งกายให้เที่ยงตรง แล้วก็หลับตานึกบริกรรมภาวนา พุทโธ พุทโธ ทุกลมหายใจเข้าออก ให้ตั้งสติรวมจิตรวมใจเข้ามาภายในพร้อมกันนั้นก็เรียกว่าฟังอุบายธรรมต่าง ๆ ที่จะได้ชี้แจงแสดงให้ฟัง

ให้เอาขาซ้ายขึ้นมา จับขึ้นมาถึงเหง้าขาขวา เออ นี่แหละจับไว้ก่อนแล้วก็เอาขาขวาขึ้นมา นั่งแบบนี้ถึงเรียกว่านั่งขัดสมาธิเพชร พระพุทธรูปปางหนึ่งก็มีอย่างหลวงพ่อเชียงแสนก็นั่งขัดสมาธิเพชร หลวงพ่อเพชร ที่เรียกว่าหลวงพ่อเพชร ส่วนมากท่านนั่งขัดสมาธิเพชร คนทั้งหลายก็ว่าหลวงพ่อเพชร การนั่งขัดสมาธิเพชรนี้มีมาตั้งแต่เมื่อพระพุทธเจ้าของเรา ได้เสด็จออกบวชตั้งแต่อายุ 29 ปี ไปภาวนาอยู่แถบเขาหิมาลัย ประเทศอินเดียได้ 6 พรรษา เสด็จลงมาภาคกลางอินเดีย ที่จังหวัดนั้นให้ชื่อว่าจังหวัดพุทธคยา ที่นั้นมีต้นไม้โพธิ์ต้นหนึ่ง ตามตำนานว่าเป็นต้นไม้ที่เกิดปีเดียวกับพระพุทธเจ้าประสูติ ต้นไม้โพธิ์นั้นก็เกิดปีนั้น เมื่อพระองค์มาถึงต้นไม้โพธิ์พระองค์ก็นึกในพระทัยว่าต้นไม้ต้นนี้ สวยงามยอด ใบ กิ่ง ก้าน สาขา ลำต้นจนกระทั่งถึงพื้น ร่มรื่นยินดีน่าอยู่อาศัย น่าจะได้ภาวนา พระองค์ก็นั่งภาวนาในคืนวันนั้นที่ใต้ร่มไม้โพธิ์นั้นแหละ หันหลังให้ต้นไม้โพธิ์**หันหน้าพระพักตร์**ไปทางทิศตะวันออก เมื่อพระองค์นั่ง ก่อนจะนั่งมารำลึกว่าการที่พระองค์ได้ลัทธพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าทีปังกรว่า 4 อสงไขยก็จะได้มาตรัสรู้ที่ประเทศอินเดีย จะมีเหตุผลกลไกใดหนอจึงยังตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าไม่ได้ เมื่อพระองค์รำลึกอย่างนี้แล้ว ก็ได้ความขึ้นมาในจิตใจของพระองค์นั่นเองว่า การที่จะตรัสรู้หรือ

ว่าตัดกิเลสความโกรธให้หมดไป ตัดกิเลสความโลภ ความหลง ให้หมดไปนั้นจะต้องสละชีวิตว่าอย่างงั้น เมื่อมาถึงคำว่าสละชีวิต พระองค์ก็ได้ความ นั่งขัดสมาธิเพชรนี่แหละ เอาขาซ้ายขึ้นมาทับขาขวา เอาขาขวาขึ้นมาทับขาซ้าย เอามือข้างขวาวางทับมือข้างซ้าย ตั้งกายให้เที่ยงตรง พระพุทธเจ้าของเรายังไม่ได้ตรัสรู้เวลานั้น พระองค์ตั้งสัตยาธิษฐานว่าการนั่งสมาธิครั้งนี้จะไม่ลุกไปมาในที่ใด ๆ ถ้าตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าไม่ได้พระองค์ก็ยอมตายที่นั่นแหละ

เมื่อตั้งใจอย่างนี้ลงไปแน่วแน่มั่นคงในดวงใจของพระองค์ จิตใจพระองค์ก็กล้าหาญ สละความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยหิวทุกอย่างทุกประการออกจากจิตใจ จิตใจของพระองค์ก็ผ่องใสสะอาด ก็มารำลึกว่าจะเอาธรรมข้อไหนอุบายใดมากำหนดภาวนา ก็ได้ความขึ้นมาว่าลมหายใจเข้าออกหรือว่า อานาปานุสติกรรมฐาน กำหนดลมเข้าลมออก เอาจิตใจมาระลึกอยู่ที่ลมเข้าและลมออกเป็นอุบายภาวนา เวลาสูดลมเข้าไปพระองค์ก็นึกว่านี่เป็นลมเข้า เวลาลมออกมาก็นึกได้ว่านี่เป็นลมออก ทั้งลมเข้าและลมออกนี่แหละพระองค์ตั้งสติสตังไม่ให้หลง ไม่ให้จิตใจแส่ส่ายไปที่อื่น มาจดจ่ออยู่ที่ลมเข้าลมออกเรียกว่าจนเวลานานพอสมควรจิตใจพระพุทธองค์ก็รำลึกขึ้นมาได้อีกว่า ลมที่เข้าไป ลมที่ออกมานี้ย่อมแสดงถึงความตาย ถ้าสูดลมเข้าไปแล้วลมไม่ออกมาก็ตาย เวลาลมออกไปแล้วถ้าสูดลมเข้ามาไม่ได้ก็ตาย เรียกว่าได้อุบายธรรมมรณกรรมฐานคือความตาย ยิ่งได้รับอย่างนี้จิตใจพระองค์ก็สลดสังเวชในการที่เกิดมาเป็นมนุษย์ไม่พ้นจากความตาย ต้องมีความตายเป็นผลที่สุด เมื่อจิตของพระองค์รวมสงบเป็นดวงหนึ่งดวงเดียว ณ ภายในจิตใจของพระองค์แล้ว เป็นขณิกสมาธิ เป็นอุปจารสมาธิ เป็นอัปนาสมาธิ จิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหวแล้ว พระองค์ก็กำหนดหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นามรูปัง อนิจจัง นามและรูปกายใจนี้ไม่เที่ยง นามรูปัง ทุกขัง นามและรูปนี้เป็นทุกข์ นามรูปัง อนัตตา นามและรูปไม่ใช่ตัวตนของเรา เมื่อพระองค์กำหนดหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แจ่มแจ้งภายในจิตใจของพระองค์แล้ว จิตใจของพระองค์ก็ลุกขึ้นภาวนาเต็มที่ ตัดกิเลสความโกรธตัดกิเลสความโลภ ความหลง อันมานอนเนื่องอยู่ในจิตใจของพระองค์นั้นให้เด็ดขาดลงไป จึงมีพระนามว่าพระพุทธเจ้าของเราได้ตรัสรู้พระโพธิญาณในร่มไม้โพธิ์นั้น เลยต้นไม้ต้นนั้นก็ให้ชื่อว่า ต้นไม้โพธิ์ เพราะพระพุทธเจ้ามาตรัสโพธิญาณที่ต้นไม้นี้

หลังจากพระองค์ได้ตรัสรู้แล้วก็ตั้งอกตั้งใจเทศนาว่าการสอน ปัญจวัคคีย์ ฤาษี นักบวชทั้ง 5 องค์ ให้ได้สำเร็จ โสดา สกิทาคา อรหันตาเป็นพระอรหันตา แล้วก็ส่งสาวกทั้ง 5 องค์นั้นไปเผยแผ่พระพุทธศาสนาทั่วโลกสมัยนั้น ส่วนพระพุทธเจ้าของเราก็ไปองค์เดียวโปรดเวไนยสัตว์ทั้งหลาย พวกญาติโยม อุบาสก อุบาสิกา สมณะ ชี พราหมณ์ สมัยนั้น เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสสอนอย่างไรก็ทำในใจตามที่พระพุทธเจ้าสอนนั้น ก็ได้บรรลุคุณธรรมในทางพุทธศาสนา อัน

★★

จะมีเหตุผลกลไกใดหนอ จึงยังตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าไม่ได้
เมื่อพระองค์รำลึกอย่างนี้แล้วก็ได้ความขึ้นมาในจิตใจของพระองค์นั่นเอง
ว่าการที่จะตรัสรู้หรือว่าตัดกิเลสความโกรธให้หมดไป
ตัดกิเลส ความโลภ ความหลง ให้หมดไปนั้น
จะต้องสละชีวิต ว่าอย่างนั้น

★★

นี้แหละชื่อว่าการภาวนา การนั่งขัดสมาธิเพชร จะว่านั่งขัดสมาธิเพชรไม่ดีไม่ได้ก็เมื่อพระองค์ยังไม่ได้นั่งขัดสมาธิเพชรบวชได้ 6ปี แล้วก็ยังตรัสรู้ไม่ได้ พอพระองค์มานั่งในคืนวันนั้น วันเดือน 6 เพ็ญ พระจันทร์เต็มดวง ก็ได้ตัดกิเลสความโกรธ โลภ หลง ออกจากจิตใจของพระองค์ได้ ก็แสดงว่าการนั่งขัดสมาธิเพชรนั้นให้จิตใจแน่วแน่เด็ดขาด ดี ให้พากันฝึกทุกทุกคนทั้งหญิง ชาย เด็ก หนุ่ม แก่ คือก่อนที่เราจะนอนทุก ๆ คืนนั้น ไหว้พระ กราบพระ ทำวัตรเช้า-เย็นแล้วก็สวดมนต์ ได้อะไรก็สวดอันที่เราได้นั้นแหละ สวดมนต์แล้วก็นั่งขัดสมาธิเพชรดังที่แนะนำนี้ ภาวนาพุทโธ ทุกลมหายใจเข้า-ทุกลมหายใจออก จนจิตใจภายในสงบแน่วแน่เป็นดวงหนึ่งดวงเดียวทุก ๆ คืนไป อันนี้เป็นการส่งเสริมการปฏิบัติธรรมในทางพุทธศาสนา

ฉะนั้นให้เราทุกคนฝึกหัดดัดแปลงจิตใจเราให้ดีขึ้น อย่าได้ปล่อยให้จิตใจตกไปอยู่ในอารมณ์ฝ่ายต่ำ อารมณ์ฝ่ายต่ำนั้น ก็คือว่าความโกรธ ความโลภ ความหลง โมโหโทโสต่าง ๆ เราไม่ต้องไปยึดไปถือมัน มันเกิดขึ้นก็ปล่อยวางออกไป ทำใจของเราให้มั่นอยู่ในคุณพระพุทธเจ้า "พุทโธ-พุทโธ" ในใจ "พุทโธ-พุทโธ" ทุกลมหายใจเข้าออก และตั้งอกตั้งใจทำทุก ๆ คืนไปด้วย จนกระทั่งว่าจิตใจนั้นมีความสงบตั้งมั่นรู้จักจิตใจของตัวเองรู้จักกิเลสความโกรธ เลิกละกิเลสความโกรธออกจากจิตใจของตัวเอง จิตใจก็สบาย พระพุทธเจ้าก็สบายพุทธสาวกทั้งหลายผู้ได้ยินได้ฟังพระพุทธเจ้าเทศน์สอนก็ทำในใจของตนๆ จนจิตใจเยือกเย็นสบายทุก ๆ คนแล้ว อันนี้เรียกว่าได้ผล การภาวนาได้ผลคือ ได้จิตใจของเราให้สงบระงับเยือกเย็นสบายขึ้นมาได้ ฉะนั้นต้องฝึก ต้องหัด ต้องดัดแปลงจริตจิตใจของเราให้ได้ภาวนาทุก ๆ คืน แล้วจิตใจมันจะค่อยเปลี่ยนแปลงไปโดยลำดับ ๆ คือจิตใจไม่สงบระงับ จิตนั้นก็จะสงบระงับ รวมลงเป็นดวงหนึ่งดวงเดียวได้ แต่ถ้าเราไม่ทำไม่ประกอบพิธีการต่าง ๆ มีแต่ความอยากได้แต่ไม่ลงมือทำก็ไม่ได้

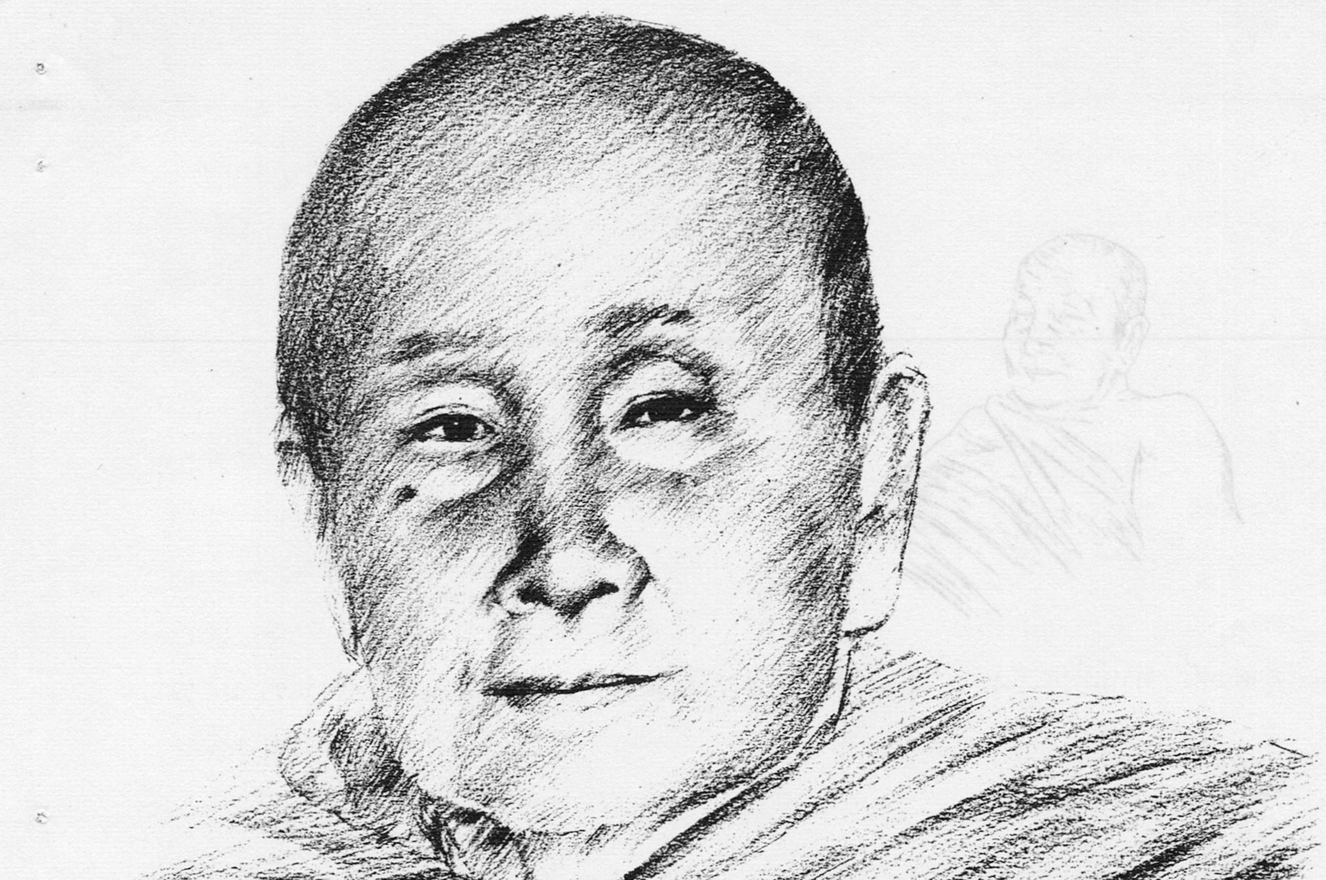
อยู่นั่นเอง ฉะนั้นให้เราสำนึกในใจของเราว่าถึงเวลาแล้วที่เราทุกคนจะต้องนั่งขัดสมาธิเพชรให้ได้ทุก ๆ คน แล้วก็มาภาวนาพุทโธ ภาวนาพุทโธในใจของตัวเองให้ได้ รวมจิตรวมใจเข้ามาภายในจนจิตใจเยือกเย็นสบายทุก ๆ คน ทุกคืนอย่างนี้

อันนี้เป็นอุบายธรรมอันหนึ่งที่เราทุกคนจะต้องฝึกฝนอบรมใจของตัวเองให้มีกำลัง ให้มีความสามารถ อาจหาญ ที่จะประกอบคุณงามความดีของเราให้เจริญก้าวหน้า คือในพุทธศาสนานี้ ท่านให้บำเพ็ญภาวนา เป็นแกนจิตแกนใจไว้ นอกจากสมาธิภาวนาก็คือว่า ทำบุญสุนทาน ทำบุญให้ทาน รักษาศีล 5 ให้ได้รักษาศีล 8 ให้ได้ ประกอบกระทำเรื่อยไปจนกระทั่งว่า ชีวิตของเราหมดไปเมื่อไรแล้ว ก็จึงหยุดถ้าชีวิตยังมีอยู่ก็ตั้งใจ บำเพ็ญทาน รักษาศีล ภาวนา ปรารภคุณงาม ความดีในใจของเราอยู่ทุกเวลา ถ้ามีการเทศน์ธรรมแสดงธรรมที่ใดก็ตาม ให้เราทุกคนเป็นผู้สนใจในธรรมะ คำสั่งสอนอันนั้น แล้วก็เอามาเสี้ยมสอนจิตใจของตัวเองให้มีความรู้ ความฉลาด ความสามารถอาจหาญ ที่จะกำจัดกิเลสความโกรธ กิเลสความโลภ ความหลง อันมีอยู่ในจิตใจของเราทุกคนให้หายไปหมดไป อันนี้เป็นจุดหมายอันสำคัญในพุทธศาสนา

เมื่อเราได้ยินได้ฟังอุบายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับอุบายภาวนานี้ ถ้าเราคิด ๆ นึก ๆ ไปตามธรรมดาไม่พร้อมกาย วาจา จิตจริง ๆ ก็ไม่เข้าใจอีก เมื่อเราได้ยินแล้วจดจำได้แล้วเราก็ต้องภาวนาให้ได้ด้วย การภาวนานี้แหละ เป็นต้นทางที่จะดำเนินเดินไปสู่ความพ้นทุกข์ภัยในวัฏสงสาร ถ้าเราไม่ทำ คนอื่นเขาทำ เขาก็ได้รับความสุขสงบเยือกเย็นในใจของเขา เราไม่ทำก็ไม่ได้อะไร ถ้าเราตั้งใจทำตั้งแต่วันนี้เดี๋ยวนี้เป็นต้นไปแล้ว ทุกคนก็จะมีความรู้ ความฉลาด สามารถอาจหาญเกิดขึ้นในใจของเราทุกคนได้ ฉะนั้นการภาวนา นี้แหละให้เราทุก ๆ คน สนใจตั้งบำเพ็ญจนให้มันเกิดมีขึ้นในจิตในใจของตัวเอง ส่วนพระพุทธเจ้านั้นท่านได้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ไม่ต้องไปสอนท่าน มีแต่ท่านจะต้องสอนเรา **เมื่อเราได้ยินได้ฟังแล้วก็ระมัดระวังรักษาจิตใจของเราให้มีสติความระลึกได้ ให้มีสมาธิความตั้งมั่นให้มีปัญญารอบรู้ในกองสังขาร ในกาย วาจาจิต ของเราทุกคน** ฉะนั้นให้เราทุกคนจงระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระอริยสงฆ์สาวก อยู่เนืองนิตย์ติดต่อกันไป ไม่ว่าเราจะนั่งแบบไหน ยืนแบบไหน เดินไปมาที่ไหนขับรถขับรา ก็ภาวนาพุทโธได้ไม่ยาก ถ้าเราตั้งใจแล้วผลแห่งความตั้งใจได้ ณ ภายใน ก็เป็นอุบายชักโยงให้จิตใจของเราเข้าถึงคุณพระพุทธเจ้าภายใน เข้าถึงคุณพระธรรมภายใน เข้าถึงคุณพระอริยสงฆ์ภายใน ต่อจากนั้นไปเราทุกคนก็จะมีทางที่จะดำเนินเดินไปสู่ความพ้นทุกข์ภัยในวัฏสงสาร

นี่เป็นอุบายโดยย่นย่อพอได้ใจความ เมื่อว่าเราท่านทั้งหลายพากันได้ยินได้ฟังแล้ว ก็ให้กำหนดจดจำนำไปประพฤติปฏิบัติ ก็คงได้รับความสุขความเจริญ

เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้



กิเลสราคะนี้มันผีหลอก กิเลสโทสะมันผีหลอก กิเลสโมหะมันผีหลอก ผีหลอกไม่ให้ภาวนา ฉะนั้นอย่ามาหลงไหลอยู่แค่ผีหลอก ตั้งใจให้มั่นคงลงไปทุกลมหายใจเข้าออก ไม่ต้องมัวไปผลัดวันประกันพรุ่ง ภาวนาลงไปในดวงจิตดวงใจผู้รู้ผู้เห็นผู้ได้ยินได้ฟังอยู่นี่แหละให้เต็มที่

ตระการ 32.

ตัวกิเลส ความโกรธ มันยึดตั้งแต่หน้า ยึดตั้งแต่ตายึดตั้งแต่ตัว แต่ตีนยึดหมดทุกอย่างใครว่าไม่ดีที่ไหนเป็นอันโกรธแค้นติเตียนไม่ได้ แต่ถ้ายกยอสรรเสริญแล้วดีอกดีใจชอบใจน่ะ นั่นแหละตัวโทสะจริต

พุทธาจาโรวาท ๓

จิตภาวนา

เอ้า เวลานี้เป็นเวลาฟังธรรมให้นั่งเป็นที่เสียก่อน ใครจะกลับบ้านก็อย่าเพ่อกลับ นั่งภาวนาเสีย ก่อนแล้วค่อยกลับบ้าน บ้านมันฝังดินเอาไว้แน่น มันไม่ไปไหนล่ะบ้านน่ะ ขยับนั่งให้มันห่าง ๆ จะหัดนั่งขัดสมาธิเพชรให้วันนี้ ขยับให้มันห่าง ๆ กันพอดี นั่งขัดสมาธิอย่าให้หัวเข่ามันไปโดนกัน มันตื่นมันบ่สงบล่ะ

ฟังเทศน์วันนี้ จะได้สอนวิธีนั่งภาวนา สมัยเมื่อพระพุทธเจ้าภาวนาใต้ร่มไม้โพธิ์นั้น พวกเรายังไม่เกิดไม่เห็น วันนี้จะได้หัดทุกคนหัดนั่งให้ได้ คำว่านั่งขัดสมาธิเพชรนั้น ในวันที่พระพุทธเจ้าเสด็จมาถึงต้นไม้โพธิ์มารำลึกว่าเราบำเพ็ญบารมีมาสี่อสงไขยแสนมหากัปนับตั้งแต่ได้ลัทธพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าทีปังกรมา ก็นับว่าครบถ้วน แต่ทำไมหนอ จึงยังตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าไม่ได้ จึงตัดกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ยังไม่เด็ดขาดลงไป เพราะเหตุการณ์อันใด เมื่อพระองค์รำลึกอย่างนี้ ก็ได้ความขึ้นมาว่า การที่จะตัดกิเลสนั้นละกิเลส ความโกรธ โลภ หลง นั้นจะต้องเอาชีวิตแลกจึงจะได้ ว่าอย่างนั้น พระองค์รำลึกเอาชีวิตแลก ก็คือนั่งขัดสมาธิเพชร นั่งแล้วไม่ยอมลุกไปมาในที่ใด ๆ ถ้าตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าไม่ได้ พระองค์ก็จะถวายชีวิต คือว่าตายในที่นั่งขัดสมาธิเพชรนี้ เรียกว่า **ถวายชีวิต** เอาชีวิตถวายเป็นพุทธบูชา

ฉะนั้น เราทุกคนก็ให้ วันนี้เดี๋ยวนี้แหละ ให้หัดนั่งคือ ให้เอาขาซ้ายขึ้นมาทับขาขวาก่อน แล้วก็เอาขาขวาขึ้นมาทับขาซ้าย เอามือข้างขวาทับมือข้างซ้ายเป็นอิริยาบทที่ พระพุทธเจ้านั่งในคืนวันเดือน 6 เพ็ญ พระจันทร์เต็มดวงจนได้ตรัสรู้ จนได้ละกิเลสได้ ที่นี้ยังไม่เคยนั่งดูหลวงปู่สาธิตให้ดู แล้วก็ให้นั่งเดี๋ยวนี้แหละ นั่งแล้วจับไว้ซะก่อนถ้าไม่จับมันหลุด มันขาแข็ง ขาไม่เคยจับอย่างนี้ก่อน (เอามือจับขาขวาไว้ไม่ให้หลุด) เมื่อเอาขาซ้ายขึ้นมาทับขาขวา เอาขาขวาขึ้นมาทับขาซ้ายเอามือข้างขวาวางทับมือข้างซ้าย ตั้ง

กายตั้งตัวให้เที่ยงตรง เหมือนพระพุทธรูปท่านนั่งน่ะ พระพุทธรูปท่านไม่นั่งเอวก่อง (โก่ง) เอวงอนั่งซื่อ ๆ (ตรง ๆ) นั่นแหละ เวลาพระพุทธเจ้านั่งภาวนาจะตัดกิเลส ความโกรธ โลภ หลงได้ เมื่อพระองค์นั่งเสร็จเรียบร้อยแล้ว พระองค์ก็ตั้งสัตยาธิษฐานว่า การนั่งสมาธิภาวนาครั้งนี้ พระองค์นั่งต่อสู้กิเลสเรียกว่า สู้ตาย ถ้าตรัสรู้ไม่ได้ในคืนวัน เดือน 6 เพ็ญ พระองค์ก็ไม่ยอมลุกไปที่ไหนถวายชีวิตเลย **เราทุกคนเมื่อนั่งแล้วก็ให้สงบ สงบก็คือ ตาดูใจบ่ต้องดูคนอื่น ใจนั้นมีอยู่ในตัวเราท่านทั้งหลาย จิตใจดวงผู้รู้คือว่าฟังธรรมอะไรได้ยินเสียง ที่เราได้ยินเสียงคือดวงใจของเราอยู่ภายในนั้นเอง ให้รวมจิตใจเข้ามาภายในนั้น** ให้ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า คำว่า "พุทโธ" ส่วนพระพุทธเจ้าของเรานั้น พระองค์กำหนดลมหายใจเข้าออก หรือว่าอานาปานุสติกรรมฐาน พระองค์เอาลมหายใจมัดจิตใจของพระองค์ให้อยู่ มีสติระลึกว่าเวลาลมออกไปพระองค์ก็กำหนดว่า นี่เป็นลมออก เวลาสูดลมเข้ามาก็นึกได้ว่านี่เป็นลมเข้า ลมออกไปอีกก็มีสติตามดูลมเข้าลมออก ที่เรารู้สึกว่าลมเข้าลมออกนั่นแหละ คือ ใจ จิตใจนี้ คน ๆ หนึ่งก็มีใจอันเดียว ดวงใจนั้นไม่มีรูปร่างสีสันฐานเป็นก้อนเป็นหน่วยก็ไม่มี ดวงจิตดวงใจเปรียบเหมือนดังลม เวลาลมพัดมา เราก็รู้สึกว่าลมแรงลมค่อย ลมน้อยลมมาก แต่ว่าลมนั้นเราจะจับเอามาเป็นตัวเป็นตนไม่ได้ เพราะมันเป็นธาตุนามธรรม ดวงจิตดวงใจคนเราทุกคนนี้ ก็เป็นนามธรรม จะเอาอะไรมามัดให้มันอยู่ไม่ได้ จะมัดอยู่ได้ก็บริกรรมภาวนา พระพุทธเจ้าก็เอาลมหายใจมัดไว้ คือทำความรู้สึกอยู่ทุกลมหายใจ พระองค์ระมัดระวังจิตใจ ไม่ให้แส่ส่ายไปตาม รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ภายนอก ท่านรำลึกอยู่ (ภายใน) ปริมณฑล หนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ เราทุกคนเดี๋ยวนี้ขณะนี้ ก็ให้รวมจิตรวมใจเข้ามาภายใน ไม่ต้องคิดไปภายนอก คือว่าจิตใจคนเราจริง ๆ นั้นมันอยู่ภายในหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ หนังยังหุ้มตัวอยู่ยังยืนเดินไปมาอยู่ดวงจิตก็ครองอยู่ในรูปร่างกายอันนี้ ตั้งแต่อยู่ในท้องแม่จนคลอดออกมา ก็ยังจิตใจอันนี้ วันนี้ได้มาทำบุญสุนทานที่นี่ ก็ยังนั่งฟังอยู่ ก็นี่แหละใจดวงนี้แหละให้ทุกๆ คนมีสติ สติก็คือความระลึกได้ จิตใจดวงผู้รู้ผู้ฟังอยู่นี่แหละ ให้ระลึกได้ และให้ระวังจิตไม่ให้หวงหน้าหวงหลัง วิตกวิจาร คือทำใจในเวลานี้ขณะนี้ปลอดโปร่งเย็นสบาย ไม่ให้มีอารมณ์ ขุ่นข้องหมองใจใด ๆ มาอยู่ในใจของเรา ให้ใจของเราโล่งโปร่งเย็นสบาย เรียกว่า อยู่กับพุทโธคุณพระพุทธเจ้า พุทโธคุณพระพุทธเจ้านี่แหละ ถ้าเรานึกน้อมให้ดี ใจเราจะได้เย็นสบาย เดี๋ยวนี้ใจคนเราสมัยนี้ไม่ค่อยเย็นเป็นใจร้อน จะทำอะไรก็หงุดหงิดไปมา ขาดสติสัมปชัญญะ

วันนี้จะได้หัดสติสัมปชัญญะของตัวเองในขณะนี้เป็นต้นไป ทำความรู้สึกอยู่ว่า ปริมณฑลเบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมาตลอดปลายผม เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไปตลอดพื้นเท้า "ตจปริยัญโต" มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ นี่ให้ใจเรามาอยู่ที่นี้ จิตใจอันนี้แหละถ้าเราไม่รักษาไม่ภาวนาจิตอันนี้

★★

สาวกพระพุทธเจ้า
ไม่เลือกหญิง ไม่เลือกชาย
ไม่เลือกคฤหัสถ์และบรรพชิต
นักบวช นักบ้านสมัยก่อน
ท่านภาวนาทำความเพียรละกิเลส
เหมือนกันหมด
ไม่มีการเลือกชั้น วรรณะ

★★

ก็จะวุ่นไปตามอำนาจของ กิเลสความโกรธ กิเลสความโลภ กิเลสความหลง กิเลสเหล่านี้ถ้ามันเกิดขึ้นมาแล้ว ใครส่งเสริมเท่าไร ก็ไปกันใหญ่ มีหน้าที่อย่างเดียวก็คือว่านึกน้อมเอาคุณพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ พุทโธหมายถึงพระพุทธเจ้า พุทธะ พุทโธในตัวของเราก็มีคนละดวงละดวง คือใจดวงที่มีความรู้อยู่ ดวงที่มีความรู้อยู่ฟังธรรมได้ยินเสียงอยู่ นี่หละคือว่าดวงพุทธะพุทธะอันนี้แหละเราจะต้องอบรม จะต้องรวมจิตรวมใจไว้ไม่ให้มันไปที่อื่น ให้มันดูอยู่ในร่างกายสังขารของเราเอง แรกก็เรียกว่าบริกรรมต่าง ๆ พุทโธก็เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวได้ หรือว่าเราฟังธรรม ตั้งใจฟังด้วยดี รักษาดวงจิตดวงใจของเราไม่ให้ไปที่อื่น เมื่อเสียงกระทบมาในหูรู้ในใจตรงไหนก็มีสติ ระลึกอยู่ในที่นั้น ไม่ให้จิตใจหวั่นไหวสั่นสะเทือนหนีไปที่อื่นทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก เอาจิตใจของเราให้เย็นสบายลงไป อันความยึดหน้าถือตา ความยึดตัวถือตน ความยึดเรายึดของของเรานี้ เป็นของทุกข์ร้อนในใจทุกคน ความยึดถือตัวอุปาทานเป็นทุกข์ใหญ่ภัยหลวง **เราอย่าไปมัวยึดที่อื่น ให้ยึดบริกรรมภาวนาเอาคุณพระพุทธเจ้ามาไว้ในใจ เอาคุณพระธรรมมาไว้ในใจ เอาคุณพระอริยสงฆ์มาไว้ในใจ แล้วให้รวมจิตรวมใจลงมาในเวลาปัจจุบันเดี๋ยวนี้ เดี๋ยวนี้ บัดนี้ท่านให้ชื่อว่า "ปัจจุบัน" อดีตล่วงมาแล้วก็ไม่ต้องไปคิดเอามาก อนาคตยังอยู่ข้างหน้าก็ไม่ต้องไปคิดถึง เวลานี้เราอยู่ที่นี่ให้ใจเราภาวนาพุทโธอยู่ที่นี้** เมื่อเราลุกจากที่นี้กลับบ้านเรือนเคหสถาน ก็ภาวนาพุทโธไปเรื่อยไป จนกระทั่งถึงเวลาหลับ นอนหลับไปแล้วก็แล้วไป ตื่นขึ้นมาก็ภาวนาพุทโธอีก มีเวลาก็ไหว้พระสวดมนต์แล้วก็นั่งขัดสมาธิเพชรให้ได้ทุกคืน ๆ อย่างน้อยนั้นเรียกว่าให้ได้คืนละครั้ง อย่างมากนี่เรียกว่าให้ได้ตลอดเวลา 24 ชั่วโมง นั่งก็บริกรรมพุทโธอยู่ในใจ ยืนก็บริกรรมอยู่ในใจ ใครจะดุด่าว่าร้ายป้ายสีอย่างไร ไม่ต้องไปสนให้มานึกอยู่ในคุณพระพุทธเจ้าคำว่า พุทธะ-พุทโธ นี่แหละ เอาจนจิตใจเยือกเย็นสบาย หายโกรธ หายโลภ หายหลงออกไป จิตใจสงบระงับตั้งมั่น เป็นสมาธิภาวนาให้ได้ทุกคืนๆ เสียก่อนจึงค่อยนอน ถ้าคืนไหนจิตมันไม่สงบไม่สบายอย่าไปนอน นั่งบริกรรมภาวนา พุทโธ ทุกลมหายใจเข้าออก นานเท่าใดไม่ต้องไปคิดคำนึง

เอาจิตใจนี้สงบเสียก่อน เพราะคนเรานั้นถ้าใจร้อนแล้วมันร้อนทั้งตัว ร้อนทั้งนอกร้อนทั้งใน อย่าให้ใจร้อนเรียกว่าระงับดับด้วยคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ ให้จิตใจของเรามีความเชื่อมั่นในคุณพระพุทธเจ้า ให้ใจเราสงบต่อคุณพระพุทธเจ้า คุณพระพุทธเจ้ามาอยู่ทุกเวลา ไม่ว่าจะเป็นเช้า สาย บ่าย ค่ำ คุณพระพุทธเจ้ามีอยู่ แต่ถ้าเราไม่นึกไม่เจริญ ใจเราก็เลยซานไปที่อื่นเลยหลงทาง หลงทางเข้าบ้านเข้าเมืองหลงทางเข้าสู่จิตใจ สมาธิภาวนาตั้งลงไม่ได้คือมันหลงทาง จิตใจมันหลงทางภาวนา บางคนก็แต่เกิดมาก็ไม่ได้เคยมาภาวนาพุทโธ มันหลงมาตั้งแต่ในท้องแม่ เกิดมาแล้วก็หลงทางนอกหลงข้างนอกก็หลงไปหลงมา **ความแก่ชราตามติดอยู่ทุกวัน คืน เดือน ปี ผลที่สุดชีวิตของเราที่เกิดมานี้ไม่นาน** อายุของเราทุกคนนั้น ไม่ค่อยถึง 100 ปี ตายก่อน 100 ปี เป็นส่วนมาก ฉะนั้นเราควรประกอบกระทำพิธีฝึกฝนอบรมจิตใจของตนอัน**การนั่งขัดสมาธิเพชรนี้ เป็นระเบียบทางรูปร่างกาย ระเบียบทางจิตใจนั้นก็คือว่านึกถึงบริกรรมบทใดก็เอาจนจิตใจดวงผู้รู้ผู้ฟังอยู่สงบระงับ ได้รับความสลดสังเวชในใจว่าเราเกิดมาเป็นทุกข์เป็นร้อน อยู่ในโลกในวัฏสงสารไม่มีเวลาใดจะเย็น ถ้าเราภาวนารวมจิตรวมใจได้ก็จะมีความเย็นใจบ้าง** แต่ถ้าใจไม่สงบใจไม่นิ่งแน่วเป็นดวงเดียว ใจนี้จะร้อนเป็นไฟ บางคราวบางสมัยก็ร้องไห้น้ำตาไหล แม้จะร้องไห้น้ำตาไหลอย่างไรก็ตาม กิเลสมันก็เผาใจอยู่นั้นแหละ ทางที่ดีแล้วไม่ต้องวุ่นวายอะไรมากมาย นึก

★★

ความแก่ชราตามติดอยู่
ทุกวัน คืน เดือน ปี
ผลที่สุดชีวิตของเรา
ที่เกิดมานี้ไม่นาน
อายุของเราทุกคนนั้น
ไม่ค่อยถึง 100 ปี
ตายก่อน 100 ปี เป็นส่วนมาก
ฉะนั้นเราควรประกอบกระทำพิธี
ฝึกฝนอบรมจิตใจของตน

★★

★★

การนั่งขัดสมาธิเพชรนี้ เป็นระเบียบทางรูปร่างกาย
ระเบียบทางจิตใจนั้นก็คือว่า นึกถึงบริกรรมบทใด
ก็เอาจนจิตใจดวงผู้รู้ ผู้ฟังอยู่สงบระงับ
ได้รับความสลด สังเวชในใจ ว่าเราเกิดมาเป็นทุกข์เป็นร้อน
อยู่ในโลกในวัฏสงสารไม่มีเวลาใดจะเย็น
ถ้าเราภาวนารวมจิตรวมใจได้ ก็จะมีความใจเย็นบ้าง

★★

บริกรรมพุทโธก็น้อมรวมจิตใจเราเข้ามาอยู่ใจของเราเอง ใจคนอื่นนั้นอย่าไปหลงเพราะว่ากิเลสคนละกองๆ มีกันมากมาย กิเลสความโกรธ กิเลสความโลภความหลง ถ้าใครส่งเสริมต่อเติมแล้วไม่มีที่สุดที่สิ้น ท่านรวบรวมไว้อย่างย่อ ๆ คือว่ากิเลสมันมีตั้ง 1,500 ตัณหา 108 เรียกว่ามากมายในตัวคนเรา ถ้าเราเพียรพยายามหัดนั่งภาวนาทุกคืนๆ กิเลสความโกรธ มันก็จะได้เบาบางไปทีละน้อยๆ กิเลสความโลภมันก็จะได้เบาบางไปกิเลสความหลงก็จะได้หมดไปสิ้นไป เมื่อกิเลสนี้แหละหมดไปเบาบางไปทุกวัน คืน เดือน ปี จิตใจของเราก็จะได้เข้าสู่กระแสธรรม เรียกว่าจะได้ละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส คือจิตใจไม่หลงไปให้ได้เด็ดขาด แล้วใจก็จะสบายไม่ทุกข์ไม่ร้อน คนเราปล่อยปละละเลยจิตใจของตัวเอง ขาดสติสัมปชัญญะมาหลายภพหลายชาติ มีแต่ความวุ่นวายภายนอก ความสงบในจิตใจไม่มี วิธีการนี้แหละให้เรานำไปฝึกฝนตนเองให้มีความสงบระงับตั้งมั่นลงไปไม่ให้แส่สายลุ่มหลงไปภายนอกเหมือนธรรมดาสามัญชนทั่วไปก็จะมีแต่ความทุกข์ความเดือดร้อนไม่มีที่จบที่สิ้น

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า "นัตถิตัณหาสมานาที" แม่น้ำจะเสมอด้วยตัณหาไม่มี แม่น้ำลำคลอง บึง บาง ยังเต็มในฤดูฝน แต่ความอยากความต้องการของจิตใจที่ไม่ภาวนานี้ไม่มีเมืองพอไม่มีเมืองเต็ม ที่มันโกหกพกลมว่าได้อย่างนั้นแล้วจะพอ ได้อย่างนี้แล้วก็จะพอ อย่าไปเชื่อ ขึ้นชื่อว่ากิเลสตัณหาแล้วไม่มีที่สิ้นสุด มีอยู่ทางเดียว เมื่อเห็นว่า กิเลสความโกรธไม่ดี ถ้าเราเพียรละคือไม่ต่อเติมส่งเสริมกิเลสความโกรธนี้ ก็จะเบาบางหมดสิ้นไปในที่สุด กิเลสความโลภความ อยากได้ก็เหมือนกัน ถ้ามันเกิด

ขึ้นแล้ว เราส่งเสริมมันก็ไปกันใหญ่ ถ้าเราไม่ส่งเสริม ทำใจของเราให้ภาวนาอยู่เป็นหนึ่งเป็นดวงเดียว จนได้สติ สมาธิ ปัญญา ประหัตประหารกิเลสในใจของตนให้ย่อยยับไป จิตใจจะได้เย็นสบาย เรียกว่า พุทโธอยู่ในใจ ธัมโมอยู่ในใจ สังโฆอยู่ในใจ มรรคผลนิพพานอยู่ในใจ นิพพานก็ที่ในใจ ถ้าเลิกละกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ อย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียดได้เด็ดขาดเมื่อเวลาใด ใจเราทุกคนก็จะแจ้งมองเห็นนิพพาน "นิพพานัง ปรมัง สุขัง" นิพพานเป็นสุขคือจิตสงบตั้งมั่นจนมีสติ ได้สมาธิ จะมีปัญญา มีญาณเกิดขึ้นในจิตใจนั้น จิตใจบุคคลผู้นั้นก็จะมีกำลังแก่กล้าสามารถอาจหาญ ตัดกิเลสความโกรธได้เด็ดขาด เหมือนพระพุทธเจ้าพระสงฆ์สาวกเจ้าทั้งหลาย ตัดกิเลส ความโลภความอยากได้ในใจของตนได้ จิตใจก็เย็นสบาย

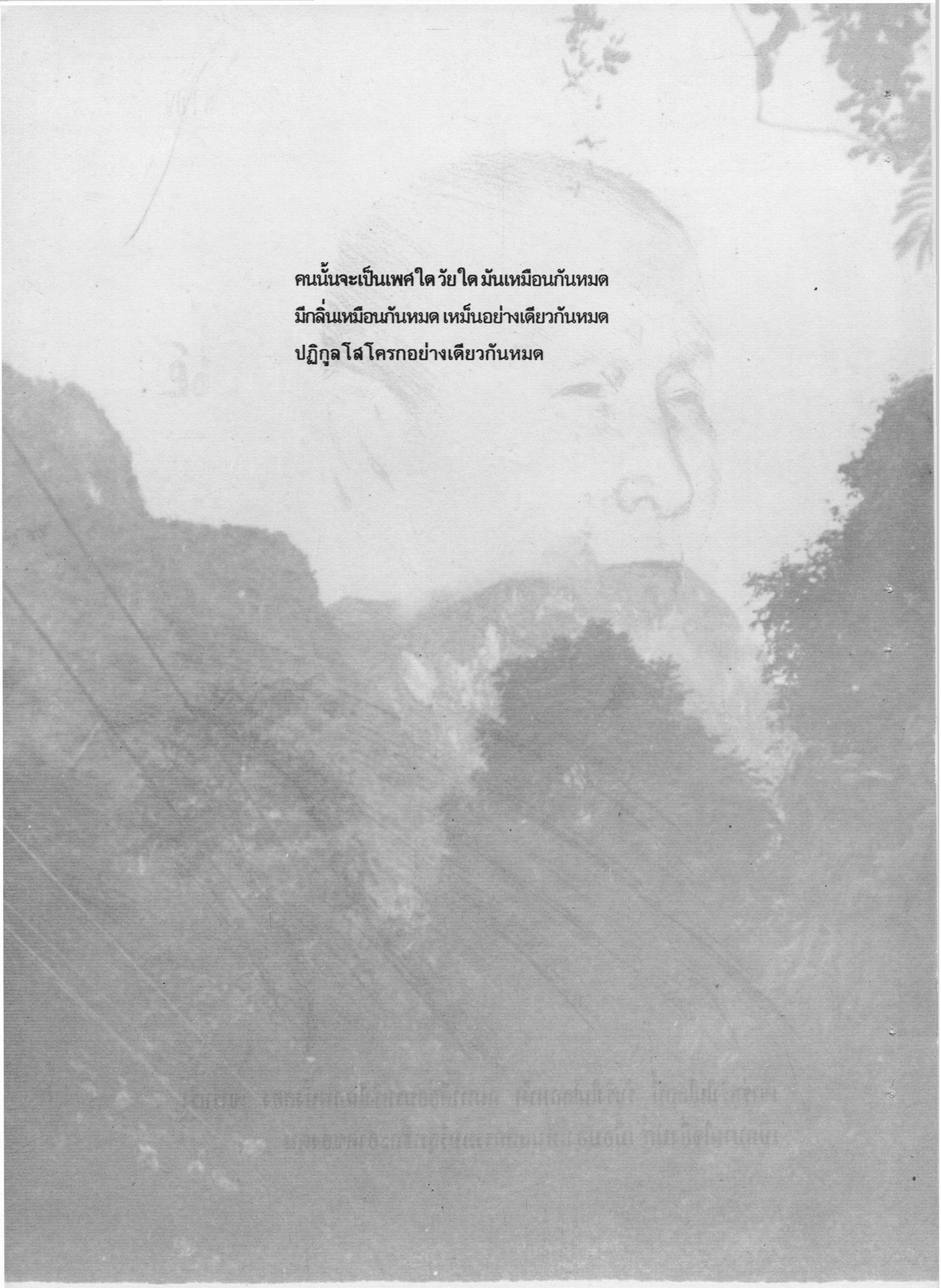
ฉะนั้นเราจะมานั่ง ๆ นอน ๆ ไม่ภาวนาพุทโธทุกลมหายใจเข้าออก กิเลสมันจะไม่เบาบาง มันจะมากขึ้น ๆ เมื่อมากขึ้นเท่าไหร่มันก็เป็นไฟ เป็นไฟไหม้กาย ไหม้วาจา ไหม้หัวใจของเราให้เร่าร้อน เมื่อมันมีขึ้นมาในใจเรามันก็ไหม้ป่าไหม้ดง ไหม้คนทั่วไป ฉะนั้น พุทโธคุณพระพุทธเจ้าหลงลืมไม่ได้ หรือ ไม่นึกพุทโธก็ให้นึกถึงมรณกรรมฐาน เราเกิดมาแล้วผลที่สุดเราหนีความตายไม่พ้น แต่ที่ภาวนานี่แหละ ถ้าทำจิตทำใจของตนให้สงบระงับเป็นพื้นฐาน เป็นทางหนีตาย ตายคือจิตมันมาหลงอยู่ในธาตุ 4 ขันธ์ 5 อายตน ทั้งหลาย หลงยึดหลงถือว่าเป็นตัวเราของเรา แท้ที่จริงธาตุ 4 ขันธ์ 5 นี้ มีอยู่ในโลกนี้ต่างหาก เมื่อจิตใจมีสติ ปัญญา วิชชาความรู้ ภาวนาอยู่ทุกวันคืน เดือน ปี ปัญญาเกิดขึ้น ความรู้แจ้งแทงตลอด ในธรรมก็ย่อมปรากฏขึ้นมาในใจของผู้ปฏิบัตินี่เอง

นี่เป็นอุบายเตือนเราท่านทั้งหลาย ในการที่จะต้องฝึกจิตฝึกใจของตัวเอง ให้มีความสงบตั้งมั่น เป็นต้นทางที่จะดำเนินไปสู่ความสงบกาย สงบวาจา สงบจิต จะเป็นทางที่ตัดกิเลสความโกรธโลภหลงให้หมดไปสิ้นไป เมื่อว่าเราท่านทั้งหลายพากันได้ยินได้ฟังแล้ว ก็ให้กำหนดจดจำไว้ในหัวใจ ให้นำไปฝึกหัดดัดแปลงจิตใจของตัวเองให้ได้ อย่างวิธีนั่งขัดสมาธิเพชรนี่แหละ อันนี้เป็นเพียงคำแนะนำ เมื่อแนะนำแล้ว เราเข้าใจแล้วให้ไปฝึกนั่ง เราอยู่ที่ไหนก็ฝึกที่นั่นแหละ ถ้าเรานั่งทุกคืน ๆ ผลที่สุดเราก็จะนั่งสมาธิขัดสมาธิเพชรได้ พระพุทธเจ้าเมื่อพระองค์นั่งขัดสมาธิเพชรจนได้ตัดกิเลสความโกรธ โลภ หลงได้หมดสิ้นพร้อมทั้งวาสนา หลังจากนั้นแล้วพระองค์จะไปนั่งที่ไหนพระองค์ก็นั่งขัดสมาธิเพชรทั้งนั้นอยู่ที่วัดก็นั่งขัดสมาธิเพชร ไปนั่งบ้านญาติโยมก็นั่งขัดสมาธิเพชร ท่านไม่กลัวกิเลส คนเรามันกลัวกิเลส พอกิเลสห้ามแล้วเราก็กลัวมัน กิเลสมันก็เลยเหยียบย่ำคนเราให้จมลงไปอยู่ในวัฏฏสงสาร ไม่รู้ว่าเกิด-ตายอยู่กี่ภพกี่ชาติ ต่อไปนี้ให้เราพากันลุกขึ้น บำเพ็ญภาวนาในทางพุทธศาสนา แล้วเราท่านทั้งหลายทุกรูปทุกนามก็จะมีความสุขความเจริญ

ดังแสดงก็สมควรด้วยกาลเวลา เอวัง ก็มีด้วย ประการฉะนี้

เขาร่าเริงในโลกนี้ ร่าเริงในโลกหน้า คนทำดีย่อมร่าเริงในภพทั้งสอง เขาร่าเริง
เบิกบานใจยิ่งนัก เมื่อมองเห็นแต่กรรมบริสุทธิ์สะอาดของตน

คนนั้นจะเป็นเพศใด วัยใด มันเหมือนกันหมด
มีกลิ่นเหมือนกันหมด เหม็นอย่างเดียวกันหมด
ปฏิกูลโสโครกอย่างเดียวกันหมด



พุทธาจาโรวาท ๓

พุทธโอสถ

ณ โอกาสนี้เป็นเวลาสำคัญ คือเป็นเวลาปฏิบัติบูชา สำคัญกว่าสิ่งทั้งหลายเหล่ พระพุทธเจ้าแม้ท่านจะบำเพ็ญทาน รักษาศีล ภาวนา มาเป็นอสงไขย ๆ ก็ตาม เวลาจะได้ตรัสนี้ เป็นพระพุทธเจ้า ท่านนั่งภาวนาขัดสมาธิเพชร ตั้งสัตยาธิษฐานลงไปว่า ถ้าตรัสรู้ไม่ได้ พระองค์จะไม่ลุกไปในที่ต่าง ๆ จะเอาที่นั่งขัดสมาธิเพชรนี่แหละเป็นที่ตาย กิเลสมารสังขารมาร พระองค์ไม่กลัว นั่งขัดสมาธิเพชร เว้นเสียจะได้ตรัสรู้จึงจะยอมลุกไปมาแสวงหาอาหารและบิณฑบาตร แม้เราทุกคนต้องให้ตั้งใจลงไป โดยเฉพาะเวลาเรานั่งฟังเทศน์ ถ้าไม่จำเป็นจริง ๆ เราจะไม่ลุกไปมาในที่ใด ๆ เราจะนั่งขัดสมาธิเพชร จนกว่าจะจบพระธรรมเทศนา อันนี้ก็เป็นอุบายเตือนใจเราท่านทั้งหลายได้อย่างหนึ่ง

คนเราที่กิเลส 1500 ตัณหา 108 มันอยู่ในตัวในใจนั้น เมื่อยังอยู่นิ่ง ๆ มันก็ดิ้นรนวุ่นวายกระสับกระส่าย อยู่ตลอดเวลา มีแต่ความร้อน ความไหม้อยู่ในหัวใจ อะไรร้อน พระพุทธเจ้าพระองค์ตรัสว่า ราคัคคินา ไฟคือราคะ โทสัคคินา ไฟคือโทสะ โมหัคคินา ไฟคือโมหะ กิเลสสามกองนี้แหละพาให้จิตใจมนุษย์และเทวดา อินทร์ พรหม เร่าร้อนอยู่ในโลกนี้ เมื่อเวลานั่งสมาธิแล้ว ก็ให้มีสติระลึกอยู่ว่า เดี๋ยวนี้ เวลานี้เราได้ตั้งอยู่ในข้อวัตรปฏิบัติอันหนึ่ง คือนั่งกรรมฐาน นั่งสมาธิ นั่งขัดสมาธิ เพื่อรวบรวมเอาจิตใจของเราเข้ามาภายใน ไม่ให้ฟุ้งซ่านรำคาญไปที่อื่น เพื่อเป็นกำลังความสามารถอาจหาญ จะได้ตัดบ่วงห่วงอาลัยความร้อนเร่าในหัวใจของเราออกไปให้หมดสิ้น จนที่เราจะต้องหัดสติก็คือว่าเมื่อนึกพุทโธแล้วก็กำกับอยู่ที่ลมหายใจ **ให้สังเกตลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ลมหายใจเข้าออกก็ผ่านดวงจิต** ดวงจิตคือผู้รู้จักว่าลมเข้าลมออก หรือนึกพุทโธได้ก็มีดวงใจอยู่ที่นั่นแหละ จงรวมจิตใจของเราเข้ามา

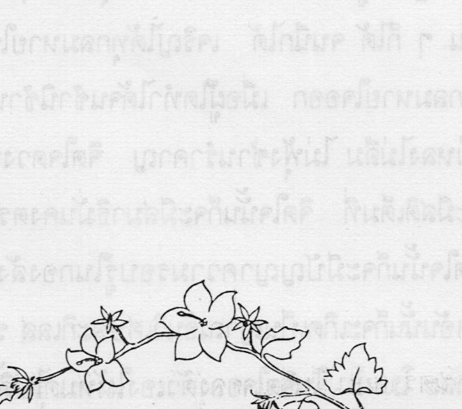
ภายในเดี๋ยวนี้เวลานี้ให้ได้ สิ่งใดที่เราว่าทำไม่ได้ปฏิบัติไม่ได้ไม่ให้มี ให้ถือว่าเป็นของทำได้ปฏิบัติได้ อันความเจ็บปวด ทุกขเวทนาในรูปขันธ์ ของมนุษย์ คนเรานั้น มันต้องมีเป็นธรรมดา คนคนหนึ่งจะมีโรคอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ในร่างกายตัวตนของตนเองตั้งแต่เกิดมา พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า เกิดมาแล้วมันเต็มไปด้วยทุกข์ มีทุกข์ยากลำบากรำคาญมากมายหลายอย่าง ในเมื่อเวลาคนเรามีชีวิตอยู่แต่ถึงกระนั้นก็ตาม ถ้าเราตั้งอกตั้งใจปฏิบัติบูชาภาวนาระวังจิตใจของตนไม่ให้ออกไปภายนอก ดวงจิตผู้รู้อยู่ที่นี่ พุทโธก็อยู่ที่นี่ ธัมโม สังโฆ ก็อยู่ที่นี่ อยู่ในดวงใจอันเดียวนี่แหละ ร่างกายของคนเราทุกคนนี้มีจิตใจเป็นใหญ่ เป็นประธาน สำเร็จแล้วด้วยดวงใจ เมื่อดวงใจนี้ยังมีอยู่ ชีวิตของคนเราก็มีอยู่อย่างนี้ ถ้าดวงใจออกจากร่างไปแล้ว เหมือนคนตายร่างกายก็ไม่มีประโยชน์อะไร นั่งกรรมฐานนั่งสมาธิก็ไม่ได้ ทำบุญไม่ได้ ไหว้พระไม่ได้ฟังเทศน์ไม่ได้หมดทุกอย่างนั่นแหละ เดี๋ยวนี้เวลานี้ที่เราฟังธรรมได้ยินเสียงก็เพราะมีดวงจิตผู้รู้อยู่ในตัวในใจ มันอยู่ที่ไหน ก็อยู่ในกาย ภายในหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ ที่ไหนก็อยู่ได้เมื่อร่างกายนี้ไม่มีการชำรุดทรุดโทรมแตกดับเสียหายดวงจิตก็ครองอยู่ในร่างกายอันนี้ ตั้งแต่เกิดมาจนโน่นแหละสุดท้ายปลายชีวิตรูปนามแตกดับเมื่อใด ดวงจิตดวงนี้ก็จะไปสู่ภพหน้าตามบุญวาสนาบารมีของตนถ้าผู้ทำบุญให้ทาน ผู้รักษาศีลห้า ศีลแปด ผู้เจริญภาวนา ฟังเทศน์ฟังธรรมจิตใจอันนี้ก็จะเป็นภูมิสวรรค์ชั้นฟ้า จิตใจก็จะมีความสุขสบายกว่ามนุษย์ ตายแล้วก็ไปเกิดในสวรรค์ ถ้าได้ฌาณ ได้สมาธิมั่นคง ก็จะไปสู่พรหมโลก ถ้าละกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางไป หมดสิ้นไปได้ในเวลาที่เรายังมีชีวิตอยู่นี้ แตกดับเมื่อใดก็ได้นิพพาน แต่ไม่ใช่มันไปเองคือเราต้องทำเอง ปฏิบัติเอง ให้ชื่อว่าปฏิบัติบูชา เอาข้อวัตรปฏิบัตินี้แหละ เป็นเครื่องบูชาพระพุทธเจ้า บูชาพระธรรมเจ้า บูชาพระสังฆเจ้า

เมื่อเราทำดี ปฏิบัติดี ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนไปที่ไหน ย่อมมีความสุขจิตสุขใจ ทั้งกายทั้งจิตทั้งเพื่อนมนุษย์และสัตว์ ทั้งหลาย ก็ย่อมมีความเมตตากรุณา เพราะอำนาจของทาน ของศีลของภาวนา ที่คนเราประพฤติปฏิบัติอยู่ การประพฤติธรรมปฏิบัติธรรม การภาวนาอยู่เสมอ ๆ อันนี้เป็นมงคลอันสูงสุดในทางพุทธศาสนา เมื่อใจของเราไม่ประมาท เอาพุทโธเป็นที่ตั้ง ธัมโมเป็นที่ตั้ง สังโฆเป็นที่ตั้ง ทั้งหลับตา ลืมตา ทั้งยืน ทั้งเดิน ทั้งนั่ง ทั้งนอนพุทโธอยู่ในดวงใจ นั่งก็อยู่ในดวงใจ นอนก็อยู่ในดวงใจ เดินไปไหนมาไหน ไปรถไปรา ไปเครื่องบอก เครื่องบินก็ภาวนาไป ย่อมมีแต่ความปลอดภัยอันตราย คนเราที่ไม่มีภาวนามักจะมีเหตุมีการณ์ต่าง ๆ นานา มากมายหลายอย่างเมื่อผู้ใดไม่ต้องการอุบัติเหตุต่าง ๆ นั้น ก็อยู่ที่ภาวนานั่นแหละ ถ้าภาวนารวมจิตรวมใจของตัวเอง ให้มาสงบตั้งมั่นอยู่ในจิตในใจได้ ภัยอันตรายก็ไม่มีแก่บุคคลผู้นั้น สิ่งที่ไม่รู้ ก็จะได้รู้ในใจของตัวเอง สิ่งที่ยังไม่เข้าใจแจ่มแจ้ง ก็จะ

★★

ให้สังเกตลมหายใจเข้า
ลมหายใจออก
ลมหายใจเข้าออกก็ผ่านดวงจิต
ดวงจิตคือผู้รู้จักว่าลมเข้าลมออก
หรือนึกพุทโธได้ก็มีดวงใจอยู่ที่นั่นแหละ

★★



เข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเอง อย่างน้อยจิตใจดี จิตใจสบาย จิตใจภาวนา ไม่ทุกข์ไม่ร้อน ไม่ใช่แต่จะไม่ทุกข์ไม่ร้อนในใจ ร่างกายสังขารของคนเรานี่แหละ ถ้าใจภาวนาดี โรคภัยไข้เจ็บที่มีอยู่ในร่างกาย ก็ลดน้อยถอยลงไป หรือจนหายขาดก็เป็นได้ เพราะว่ากำลังจิตใจที่ทำดีภาวนานั้นท่านว่าเป็น "พุทธโอสถ" โอสถแปลว่ายา ยาคือพระพุทธเจ้า ยาคือพระธรรม ยาคือพระสงฆ์เมื่อใจเรามีความสงบตั้งมั่นแน่วแน่ในธรรมปฏิบัติ เป็นหยูกยาแก้โรคภัยไข้เจ็บ แก้ภัยอันตรายต่าง ๆ นานา ได้หมด ความไม่ดีต่าง ๆ ก็ย่อมไม่เกิดขึ้นมาได้เพราะว่าจิตใจมันดีกว่าจึงให้พากันตั้งอกตั้งใจปฏิบัติบูชาภาวนา แม้จะไม่ได้อะไรตามความมุ่งหมายก็ตาม แต่ปัจจุบันนี้มันก็กลายเป็นอนาคตไป เมื่ออนาคตข้างหน้าชีวิตเรามีอยู่ตราบใดไปไหน มาไหนมันก็มีความสุขกายสบายใจต่อเนื่องกันไป มันขึ้นอยู่กับการปฏิบัติบูชาภาวนา ตั้งใจจริง พูดจริง ทำจริง ภาวนาจริง ก็ย่อมรู้ยิ่งเห็นจริงตามทางพุทธศาสนา

ฉะนั้นอย่าได้มีความท้อแท้อ่อนแอในหัวใจ บางคนนั้นมีแต่จิตใจฟุ้งซ่าน รำคาญ ครั้นเจ็บป่วยนิด ๆ หน่อย ๆ ก็จิตใจอ่อนแอท้อแท้ ไม่กล้าปล่อยวางไม่กล้าประกอบคุณงามความดี ปล่อยให้วันเวลาผ่านไป อายุสังขารปฐมวัยหมดไป มาสู่วัยกลางคน ก็ปล่อยให้วัยกลางคนนั้นหมดไป สิ้นไป ไม่ได้เอาทำให้ดีมีประโยชน์ประการใด ผลที่สุดจนถึงวัยแก่ชรา ก็มีแต่ความบ่นเพ้อรำไรไปว่าตัวเองทำอะไรไม่ค่อยไหว

★★

เมื่อใจเรามีความสงบ
ตั้งมั่นแน่วแน่ในธรรมปฏิบัติ
เป็นหยูกยาแก้โรคภัยไข้เจ็บ
แก้ภัยอันตรายต่าง ๆ นาน่า ได้หมด

★★

แล้ว เพราะความแก่ความชรา ในเมื่อเวลาหนุ่มแน่นก็เพลิดเพลินลุ่มหลงไปอีกทางหนึ่ง ก็เลยไม่ได้ความ พระพุทธองค์ท่านจึงทรงตรัสว่า "จงถือตามปัจจุบันธรรมเป็นหลัก" ปัจจุบันธรรม ธรรมที่เป็นปัจจุบันนั้น เราแก่ชราก็เดี๋ยวนี้เวลานี้ เรานึกภาวนาพุทโธได้ ก็รีบนึก รีบเจริญขึ้นมาในตัวในใจของเราเดี๋ยวนี้เวลานี้ **ผู้ที่ยังไม่แก่ก็ถือปัจจุบันที่ยังไม่แก่นี้แหละ เป็นการประกอบคุณงามความดี**ให้บังเกิดมีขึ้นในจิตในใจของเราทุกคน แล้วความดีอันนี้ที่เราทำอยู่ก็ต่อเนื่องไปในอนาคตกาลสักร้อยปีก็ได้ชื่อว่าได้คุณงามความดีเต็มที่ ดีกว่าที่เราจะนั่ง ๆ นอน ๆ หลง ๆ ลืม ๆ ภาวนาไม่ลงคอ จิตใจก็เร่าร้อนด้วยกิเลส ราคะ โทสะ โมหะตลอดกาล อันนี้เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนาแล้ว แต่จิตใจเราไม่ตั้ง ไม่ทำไม่ปฏิบัติ จะไปร้องขอเอาจากไหนก็ไม่ได้ เพราะว่าธรรมปฏิบัติ บุญกุศลใด ๆ ก็ตาม จิตใจคนเราต้องประกอบกระทำให้เกิด ให้มีขึ้นจึงจะเป็นบุญเป็นกุศล ศีลห้าจะเป็นผู้มีบริสุทธิ์บริบูรณ์ก็ใจเราเป็นผู้ระมัดระวังรักษา คือรักษาตัวเรานี่แหละไม่ให้ฆ่าสัตว์ รักษาตัวเรานี่แหละไม่ให้ลักขโมย รักษาตัวเราไม่ให้ประพฤติผิดในกาม รักษาตัวเราไม่ให้โกหกพกลม รักษาตัวเราไม่ให้กินเหล้าเมาสุรา ตั้งจิตตั้งใจให้แน่วแน่มั่นคงภายในจิตใจแล้ว ต้องเกิดผล เกิดสติ เกิดสมาธิเกิดปัญญาขึ้นมาในหัวใจของเรา

เราทุกคนก็จะรู้ได้เข้าใจทีเดียวว่า **บุญกุศลทั้งหลายแหล่มากน้อย ไม่ได้ไหลมาเอง เราต้องประกอบกระทำให้เกิดให้มีขึ้น** บุญกุศลเหล่านั้นจึงจะบังเกิดมีขึ้นใน กาย วาจา จิต ของเราท่านทั้งหลาย เมื่อผู้ใดเข้าใจอย่างนี้แล้ว ผู้นั้นจะมีความเพียร ความหมั่นความขยัน ลุกขึ้นปฏิบัติบูชานั่งสมาธิภาวนาได้ทุกคืน ๆ ได้ทุกวัน ๆ ก็ได้ จนนึกได้ เจริญได้ทุกลมหายใจเข้าทุกลมหายใจออก เมื่อผู้ใดทำได้จนชำนิชำนาญ ไม่หลงไม่ลืม ไม่ฟุ้งซ่านรำคาญ จิตใจดวงนั้นก็จะมีสติเต็มที่ จิตใจนั้นก็จะมีสมาธิมั่นคงตรงซื่อ จิตใจนั้นก็จะมีปัญญาความรอบรู้ในกองสังขาร จิตอันนั้นก็จะเกิดเป็นญาณอันวิเศษละกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ในจิตใจของตัวเองให้หมดไปสิ้นไป ความรู้แจ้งแสงสว่างในธรรมก็ย่อมปรากฏการณ์

ขึ้นมาในจิตใจของผู้ปฏิบัตินั้นทุก ๆ คน เพราะว่ามันไม่ได้มาจากที่อื่น มันเกิดขึ้นจากศรัทธา ความเชื่อความเลื่อมใสของผู้ปฏิบัตินี่เองแม้ว่าเกิดศรัทธาแล้ว ก็เรียกว่าตั้งอกตั้งใจ ประกอบกระทำอยู่เนืองนิจติดต่อกันไปไม่มีความท้อถอย มีแต่ความก้าวหน้าเดินหน้าไปอยู่เสมอ บุคคลผู้นั้นก็มีแต่ความสุขความเจริญ ในกาย ในวาจา ในจิตในใจไม่ต้องสงสัย ไม่ต้องไปสงสัยว่าจะได้ดีมีสุขอย่างไร การทำการปฏิบัตินั่นแหละมันบอกอยู่ในตัว แสดงออกมาในกาย วาจา จิตนั้น คนเราทำบุญ จิตใจมันก็เป็นบุญไป คนเราทำบาป บาปมันก็ติดตัวไปไม่จบไม่สิ้น เหตุนั้นการปฏิบัติบูชานั่งสมาธิ ภาวนาในทางพุทธศาสนานี้ จึงให้มากันถือว่า เป็นมิ่งมงคลที่เราทุกคนจะต้องประกอบกระทำ อันนี้เป็นเรื่องธรรมะปฏิบัติว่าได้ธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ได้ใจ ได้ตัวเรานั่นแหละ เมื่อเราได้ใจได้ตัวเรา สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนั้นก็จะมารวมให้ผลแก่ใจคนเรานี่เอง

คนทำดีในที่ไหน ก็ย่อมดีในที่นั้น คนเรามีความสุขกายสบายใจด้วยการปฏิบัติบูชาจะอยู่ที่นี่ก็เป็นสิริมงคล ไปที่อื่นก็เป็นสิริมงคล เหมือนสมัยพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรายังมีชีวิตจิตใจอยู่บ้านใดเมืองใดที่ยังไม่ได้ไป เขาก็ร้องขออาราธนาขอให้พระองค์เสด็จไปโปรด คือว่าใครก็ต้องการคนดี คนมีทาน คนมีศีล คนมีภาวนาจนกลายจากคน (ธรรมดา) ไปเป็นพระศาสดาจารย์สัมมาสัมพุทธเจ้า สาวกของพระองค์ก็กลายจากคนธรรมดาเป็นพระโสดา พระสกิทาคา เป็นพระอนาคา เป็นพระอรหันตา เรียกว่าสุดยอดในทางพุทธศาสนา มันอยู่ที่ทำความดี ภาวนาดี นั่งดีนอนดีมีสติสัมปชัญญะ มีสมาธิความตั้งมั่นอยู่ในตัวในใจของตนทุกคน **ไม่ใช่ว่ามันเลื่อนลอยมาจากที่อื่นก็ไม่มี มันเกิดขึ้นในใจของเรานี่เอง** เมื่อใจของเรานึกน้อมเจริญแน่วแน่มั่นคง จนกระทั่งว่าจิตใจไม่ไหวหวั่นพรั่นพรึง ในกาย วาจา จิตของเรานี้ก็เต็มไปด้วยทาน ศีล ภาวนา แล้วก็ย่อมมีความสุขกายสบายใจ เรื่องเดือดเนื้อร้อนใจมันก็หายไป ความสุขกายสุขใจตลอดจนถึงทรัพย์สินเงินทองวัตถุข้าวของก็ดีไปหมด เจริญไปหมด แต่คนเราไม่มองเห็น เข้าใจว่ามันมาจากที่อื่น แท้ที่จริงมันเกิดขึ้นมีขึ้นด้วยการปฏิบัติบูชา ของคนเราทุก ๆ คน เมื่อคนเราทุก ๆ คนตั้งอยู่ในทาน ในศีล ในภาวนาแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างมันก็ดีไปโดยลำดับ แต่เรามองไม่เห็นเพราะมันยังน้อยอยู่ มันยังไม่มากถ้าปรารภความเพียรให้มากขึ้นไปโดยลำดับ ๆ ตัวเองรู้ได้ เข้าใจว่าสุขกายสบายใจขนาดนี้เพราะผลบุญผลกุศลที่ตนทำมาในอดีตชาติบ้าง ในปัจจุบันชาติเดี๋ยวนี้บ้าง จึงบันดาลให้ความสุขกายสบายใจบังเกิดมีขึ้นในจิตใจ ในตัวของเรา ในเวลานี้ เมื่อเวลานี้ทำดี พูดดี คิดดี ภาวนาดี

เมื่อว่าเราท่านทั้งหลายพากันได้ยินได้ฟังแล้ว ก็ให้กำหนดจดจำ นำไปประพฤติปฏิบัติก็คงได้รับความสุขความเจริญ เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

ภาวนาให้ได้ว่าชีวิตนี้ มีความเกิดขึ้นแล้ว ก็มาตั้งอยู่ระยะหนึ่ง ไม่นานก็ถึงขั้นแตกดับ ตายไปเพราะมันไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ใครจะยึดมั่นถือมั่นขนาดไหนก็เอาไว้ไม่อยู่

พุทธประวัติ

การนั่งสมาธิภาวนาแบบนั่งขัดสมาธิเพชรนี้ มีมาตั้งแต่วันที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ที่ร่มไม้โพธิ์ คือว่าพระพุทธเจ้าของเราเมื่อประสูติแล้ว อายุของพระองค์ได้ 29 ปี เสด็จออกบรรพชาคือว่าเป็นนักบวช กรุงกบิลพัสดุ์นี้เรียกว่าอยู่ใกล้เขาหิมาลัย ใกล้เขาหิมาลัยนั้นฤดูนี้ก็เป็นหิมะน้ำแข็งจับภูเขา คนแถบๆ เขาหิมาลัยนั้นถึงเป็นแขกก็ตาม ไม่ค่อยดำเหมือนแขกเมืองไทย ส่วนมากขาว ที่ผิวขาวนั้นก็เหมือนฝรั่งมังค่าเขามาเมืองไทย เราจะเห็นว่าฝรั่งขาว แต่ถ้าดูพื้นเพเดิมของฝรั่งเมืองฝรั่งอย่างอังกฤษ อเมริกา คานาดา หลวงปู่ได้ไปมา ทางเมืองไทยเราเรียกว่าเดือนห้าเดือนเมษาร้อนจี๋ แต่ว่าอเมริกา คานาดานั้นเป็นหิมะ ถนนหนทางทางหลวงก็ติดด้วยหิมะ ต้องมีเจ้าหน้าที่คอยเอารถเกรดเกรดออกรถจึงเดินวิ่งได้ นั่นแสดงให้เห็นว่าคนผิวขาวก็คือว่าความเย็น เมื่อเย็นตั้งแต่เกิดมาจนแก่จนเฒ่า ก็เลยผิวขาวไป แต่ว่าอินเดียเป็นเมืองที่กว้างขวาง ภาคเหนือ แถบเขาหิมาลัยหนาว ภาคกลางลงมาก็อุ่น ภาคใต้จนถึงบอมเบย์ร้อนจี๋ เวลาตกมาฤดูร้อนมาแล้วอาศัยรถไฟเป็นพาหนะทั่วประเทศอินเดีย แต่ว่ารถไฟอินเดียนั้นมี 2 ขนาด รถไฟอย่างเมืองไทยเราใช้นี้ เป็นขนาดเล็กของอินเดีย ขนาดใหญ่เขายังมีใหญ่กว่ารถไฟไทยนี้ ทั่วประเทศอินเดียนั้นเรียกว่าอาศัยรถไฟเป็นพื้น แต่สมัยนี้ขาก็มีเครื่องบิน บินไปได้ทั่วประเทศเหมือนกัน

เมื่อเป็นเช่นนี้ พระพุทธเจ้าของเราเมื่อสด็จออกบรรพชา จึงได้เสด็จออกจากกรุงกบิลพัสดุ์เวลาเที่ยงคืน ในตำนานกล่าวว่า วันนั้นคืนนั้นพระองค์คิดมาในใจหลายวันหลายปีแล้ว แต่ยังหลุดออกไปจากหอปราสาทราชมณเฑียรไม่ได้ คืนวันที่พระองค์จะเสด็จออกบรรพชา วันนั้นเรียกว่าจิตใจเด็ดเดี่ยว พร้อมกับเหตุการณ์อีกอย่างหนึ่งคือว่าพระองค์มีครอบครัวแล้ว แต่ยังไม่ได้แต่งตั้งเป็นพระเจ้าแผ่นดินเพราะพุทธบิดา

พ่อยังมีอยู่ พอดีคืนวันที่พระองค์จะเสด็จออกบรรพชานั้นก็พอดีได้ข่าวว่ามีราหุลประสูติคืนนั้น พอได้ข่าวว่าราหุลลูกชายประสูติวันนั้น พระองค์ก็รู้สึกตัวว่า เอถ้าเราอยู่ต่อไปเรื่องราวมันก็จะไปอีก พระองค์ก็ตัดสินใจว่าคืนนี้แหละ เที่ยงคืนก็เลยเรียกนายฉันนะคือคนแต่งม้าแต่งอานม้าลุกขึ้น ให้นายฉันนะแต่งม้าเสร็จแล้วก็ขึ้นม้า นายฉันนะก็เห็นจะห้อยท้ายม้าไปด้วย วิ่งตั้งแต่เที่ยงคืนจนแจ้งสว่างแจ้งจางปาง พ้นเขตกรุงกบิลพัสดุ์ไปถึงแม่น้ำแห่งหนึ่ง พระองค์ก็หยุดที่นั้นเพราะพ้นเขตแผ่นดินตัวเองแล้ว จึงสั่งให้นายฉันนะนำเครื่องต่าง ๆ ที่นำมากลับไปกรุงกบิลพัสดุ์บอกพุทธบิดาพ่อว่าได้เสด็จออกบวชแล้วไม่ต้องกังวลเพื่อไม่ให้ทางกรุงกบิลพัสดุ์กังวลใจจึงเอาเครื่องบริขารต่าง ๆ ให้นายฉันนะกลับไปว่าได้บวชจริงไม่ได้ไปเที่ยวเตร่ที่ไหน นายฉันนะก็กราบไหว้พระพุทธเจ้าของเราเวลานั้นยังไม่ได้ตรัส (รู้) นายฉันนะก็กลับคืนไปกรุงกบิลพัสดุ์แต่ม้าพระที่นั่งที่พระองค์เสด็จมานั้น ก็รู้ว่าเอ! พระสิทธัตถะราชกุมารนี้ท่าจะไม่กลับล่ะ ฟังเสียงมันก็รู้ ม้ามันรู้กว่าคนเราสมัยนี้ ฉะนั้นม้ามันก็เลยกลั้นใจตายตามตำนานว่าอย่างนั้น คนเราใจไม่เด็ดเท่าพญาม้า ว่าพระองค์รู้จักยังไม่กลับ เราก็ไม่กลับถ้ามีชีวิตอยู่นายฉันนะก็จะถูไถเอากลับกรุงกบิล-พัสดุ์ แต่ว่ามันฉลาดกลั้นใจตายเสียก่อน นายฉันนะก็ไม่มีสิทธิ์ที่จะแบกม้าตัวนั้นคืนกรุงกบิล-พัสดุ์ได้ก็ได้แต่บริขารที่พระพุทธเจ้าของเราส่งมา

เมื่อนายฉันนะ กลับไปแล้วพระพุทธเจ้าของเราก็ตั้งสัจจอธิษฐานว่าวันนี้เราจะตัดเกศแปลงเพศเป็นสมณะเสียที จึงเอาพระขรรค์ที่ถือไป เหมือนตำรวจไทยถือไว้ข้าง ๆ อย่างนั้นแหละ คนแขกสมัยนั้นเรียกว่าผมยาวเขาไม่ค่อยตัดผม ผมคนไทยเราสมัยก่อน ๆ ส่วนมากเป็นผู้หญิงไว้ เรียกว่าผมยาวม้วน ๆ ไว้ เมื่อมันงอกออกมามากเท่าไร ก็ให้เป็นผ้าปรกหัวเรื่อยไป ส่วนพระพุทธเจ้าของเราก็แบบนั้น เมื่อม้วนเอาเกศาผมทั้งหมดมาแล้ว ก็เอามีดหรือว่าอันที่ขัดไว้ในเอวนั่นตัด ตัดแล้วก็อธิษฐานว่าถ้าข้าพเจ้าจะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าละก็ขอให้เส้นเกศานี้อย่าได้ตกลงดิน พอเสร็จแล้วพระองค์ก็โยนขึ้นไปในอากาศ บรรดาเทพดาเจ้าทั้งหลายก็คือว่า เทวดาถือขัน ถือขันทองคำมาไว้อยู่แล้วไม่มีทางที่จะตกลงดินได้ พอตัดโยนขึ้นไปก็เอาขันรับ เทวดาทั้งหลายก็เอาไปสร้างเป็นพระเกศแก้ว จุฬามณี ไว้ในดาวดึงสา มนุษย์เราถ้าภาวนาดี ๆ ไปเที่ยวดูก็ได้ ดาวดึงสานั้นกว้าง 60 โยชน์ มีนางฟ้า มีชายฟ้าเต็มไปหมด แต่ภาษาของเขาก็พูดอย่างหนึ่งไม่เหมือนภาษาไทย เป็นของมีอยู่แต่ไม่ภาวนา มัวแต่นอนก็ไม่รู้แหละ ถ้าใครอยากรู้ก็ภาวนาให้เก่ง ๆ ก็แล้วกัน สวรรค์ชั้นฟ้าในโลกไม่มีใครขีดคั่น มันเป็นที่เราเองต่างหาก

เมื่อพระองค์ตัดเกศแล้ว ก็อธิษฐานองค์ของท่านเองว่า ตั้งแต่วันนี้ เป็นต้นไปเราไม่ใช่สิทธัตถะราชกุมาร เป็นนักบวชองค์หนึ่ง ในทางพุทธศาสนาหรือว่าเป็นพระฤาษีผู้เว้นจากฆราวาสญาติโยม ตั้งแต่นั้นพระองค์ก็เที่ยวเสด็จไปมาในแถบเขาหิมาลัย แม้จะเย็นยะเยือกปาน

ใดก็ตาม พระองค์ก็ไปภาวนา ยอดเขาหิมาลัย เอเวอร์เรสต์พระองค์ก็ไป นั่งภาวนาตามเขา ตามถ้ำ ตามภูเขา พระองค์ก็ไปจนปรุหมด ไม่มีที่ไหนที่พระองค์ไม่ได้ไป แถบเขาหิมาลัยนั้นคือพระองค์ทัศนาจรอยู่ 6 ปี หรือว่า 6 พรรษา หลังจากนั้นพระองค์ก็เสด็จลงมาภาคกลางอินเดีย ผ่านประเทศหลายประเทศ กว่าจะมาถึงที่ต้นไม้โพธิ์ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา

เมื่อมาถึงตรงนี้ ตามตำนานกล่าวว่า ต้นไม้ที่เราเรียกกันว่าต้นไม้โพธิ์นั้น เป็นรุกมูลต้นไม้ต้นหนึ่งที่สวยงามมียอดใบกิ่งก้านสาขาสมบูรณ์ บริบูรณ์ ตามตำนานว่า เมื่อพระพุทธเจ้าของเราประสูติ ที่สวนลุมพินีนั้น ปีนั้นต้นไม้โพธิ์ก็เกิดตั้งแต่นั้นมา รวมก็คือว่าต้นไม้โพธิ์ เกิดมานานได้ 35 ปีเท่ากันกับอายุพรรษาของพระพุทธเจ้าของเราเหมือนกัน เมื่อพระองค์ก็มาถึงต้นไม้โพธิ์นั้น พระองค์ก็มารำลึกว่าต้นไม้ต้นนี้ สวยงามที่สุดในบรรดาที่พระองค์เห็น ตั้งแต่เกิดมาไม่มีต้นไม้ต้นไหนสมบูรณ์บริบูรณ์ดั่งต้นไม้นี้ แต่ยังไม่ได้เรียกว่าต้นไม้โพธิ์ พระองค์ก็นึกว่าชะรอยเราจะได้มาถึงที่ได้ตรัสรู้ที่ต้นไม้ต้นนี้ก็เป็นได้ เมื่อมาถึงแล้ว ตอนก่อนจะถึงก็ไปเสวยอาหารกับนางสุชาดาถวายทานเสร็จแล้วลอยถาด แล้วก็มาที่นี่ มานั่งอยู่บริเวณนั้นตลอดตั้งแต่เช้าจนเที่ยงบ่ายค่ำ จวนจะค่ำยังมีแขกเลี้ยงโคคนหนึ่งมาเห็นว่าพระฤาษีตนนี้ท่าท่านจะนอนที่นี่แน่ๆ ตั้งแต่เช้าจนจะค่ำแล้วก็ยังไม่ไปที่ไหน แขกเลี้ยงโคคนนั้นก็มีศรัทธาว่า ฤดูเดือนหกเป็นฤดูฝนตก น้ำนองไปทั่วๆไปก็เลยไปเกี่ยวเอาหญ้าคามาได้ 8 กำ แต่ไม่ใช่กำมือเดียวเรียกว่ากำ 2 มือ เรียกว่า โจนมาได้ 8 โจน นำมาถวายพระพุทธเจ้าของเราให้นอนสบาย ว่าอย่างนั้น พระองค์ก็รับเอาหญ้าคาทั้ง 8 กำนั้นมาปูนั่งภาวนาพระองค์ตั้งใจไว้แล้วคืนนี้จะภาวนาให้เต็มที่ ว่าอย่างนั้น เมื่อได้รับหญ้าคาแขกเลี้ยงโคแล้วก็มาตั้งใจว่า รากต้นไม้นี้ทั้งสี่ทิศ ทิศไหนเป็นมงคลพระองค์ก็พิจารณาดูทิศเหนือทิศเหนือหรือเป็นมงคล ก็ยังเข้าใจว่ายังไม่ใช่เป็นมงคลแท้ ทิศตะวันตกทิศใต้ก็ไม่เป็นมงคลเต็มที่ พอถึงทิศตะวันออก ก็ได้ความว่าทิศตะวันออกนี่แหละเป็นมงคล คือเช้าตรู่ในวันไหนพระอาทิตย์ก็โผล่ขึ้นด้านนี้ มนุษย์ก็ได้ไปทำมาหาเลี้ยงชีพสัตว์สิ่งเดรัจฉานทั้งหลายที่กินหญ้าเล็มหญ้า ก็ได้อาศัยแสงอาทิตย์โผล่ขึ้นมา แจ้งสว่างไปหากินหญ้าได้สบาย จึงเข้าใจในพระทัยของพระองค์ว่าทิศตะวันออกนี่แหละเป็นมงคลอันสูงสุด พระองค์ก็เอาหญ้าคาทั้ง 8 กำ นั่นแหละมาปูนั่ง ไม่ใช่ปูนอนอย่างแขกผู้ตั้งใจถวาย สลับไปสลับมาจนหมดหญ้าคา ทั้ง 8 กำ 8 โจนนั้น

เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้วพระองค์มารำลึกว่า บุญบารมีที่พระองค์บำเพ็ญมาก็ครบตามจุดมุ่งหมาย เรียกว่าสี่อสงไขย แสนมหากัป คำว่าสี่อสงไขย แสนมหากัปนี้ นับจากได้ลัทธพยากรณ์จากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์หนึ่ง เรียกว่าพระพุทธเจ้าทีปังกรสุเมธดาบส พระพุทธเจ้าของเราเป็นฤาษีสุเมธดาบสนั้น ได้ลัทธพยากรณ์จากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทีปังกรว่าอีกสี่อสงไขย แสนมหากัป จะได้มาเกิดที่กรุง

★★

ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป
เราไม่ใช่สิทธัตถะราชกุมาร
เป็นนักบวชองค์หนึ่งในทางพุทธศาสนา
หรือว่าเป็นพระฤาษี
ผู้เว้นจากฆราวาสญาติโยม

★★

กบิลพัสดุ์ ประเทศอินเดียนี้ เมื่อพระองค์รำลึกมาถึงขั้นนี้ก็มองอีกว่า ก็บารมีเต็มแล้ว ทำไมจึงตรัสรู้ไม่ได้ ความรู้แจ้งแทงตลอดยังไม่สมบูรณ์ พระองค์ทำจิตใจสงบระงับนิดหน่อยก็ได้ความว่า การที่จะมาตัดกิเลสราคะ โทสะ โมหะ ให้หมดไปสิ้นไปไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย ที่จะต้องสละชีวิตเป็นทานจึงจะได้ ถ้าเรายังจะมาห่วงชีวิตจิตใจอยู่ไม่เลิกละทิ้ง ตรัสรู้ไม่ได้ ทีนี้ก่อนที่พระองค์จะสละชีวิตนี้ ก็คือว่านั่งขัดสมาธิเพชร นี่แหละ

การนั่งขัดสมาธิเพชรเอาขาซ้ายขึ้นมาทับขาขวาเอาขาขวาขึ้นมาทับขาซ้าย เอามือข้างขวาทับข้างซ้ายนี้ เป็นการเสียสละชีวิต คือพระองค์ตั้งสัตยาธิษฐานลงไปว่า การนั่งสมาธิภาวนาขัดสมาธิเพชรนี่แหละ ถ้าหากว่าจิตใจยังอ่อนแอท้อแท้เหมือนแต่เก่าก่อนมา พระองค์จะไม่ลุกจากที่นี่เป็นอันขาด ถ้าไม่ได้ตรัสรู้ก็เอาที่นี้เป็นที่ตาย เรียกว่าสละชีวิตลงไปอย่างนี้ เมื่อสละชีวิตลงไปอย่างนี้แล้ว กิเลสมาร สังขารมารที่ยังหลอกลวงจิตใจพระองค์อยู่ก็ไม่สามารถที่จะมาหลอกลวงได้ เพราะพระองค์ได้สละชีวิตแล้วว่า ตายลูกเดียว เอาตายสู้แหละ

เมื่อเป็นเช่นนี้พระองค์นั่งขัดสมาธิเพชรเสร็จเรียบร้อยแล้วพระองค์ก็มารำลึกว่าจะเอาอุบายธรรมอันใดมาภาวนาจึงจะได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ เสียที ก็ได้ความขึ้นมาว่า อานาปาฯ ลมหายใจเข้า-ออกนี้แหละเป็นอุบายภาวนาไม่ต้องไปหาที่ไหน ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก มนุษย์ทุกคนนับแต่พระองค์ท่านลงไปก็มีลมหายใจ แม้สัตว์สิ่งเดรัจฉานมี

★★

ก่อนที่เราจะหลับจะนอนนี้
เราทุกคนให้ได้เจริญสมาธิภาวนาเป็นข้อวัตรปฏิบัติ
ไม่ว่าจะมีฟังเทศน์ฟังธรรมก็ตามไม่ฟังเทศน์ก็ตาม
ตัวเองต้องปฏิบัติภาวนา

★★

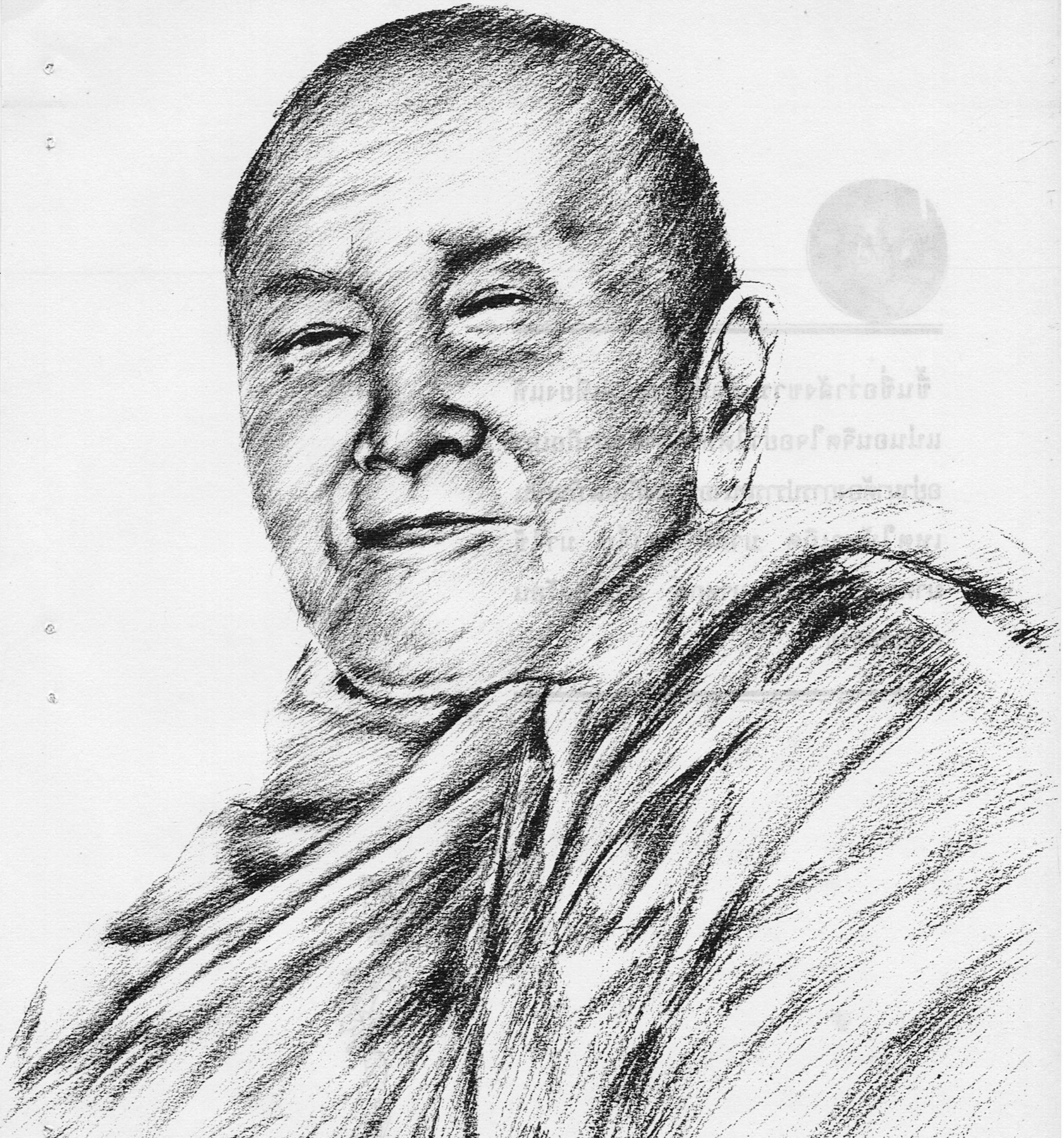
ชีวิตอยู่ในโลกก็มีลมหายใจ พระองค์ก็ตั้งสติความระลึกได้ สูดลมเข้าไปก็นี้เป็นลมเข้า ทำความแจ่มแจ้งในใจ เวลาลมออกมาก็รำลึกว่านี่เป็นลมออก ฝึกสติอย่างนี้ทุกลมเข้าทุกลมออก ควบคุมจิตใจของพระองค์ไม่ให้ฟุ้งซ่านไปภายนอก จนกระทั่งจิตใจของพระองค์ ก็มีความสงบระงับเยือกเย็นสบายลงไปโดยลำดับ เป็นขณิกสมาธิ-สมาธิชั่วขณะหนึ่ง เป็นอุปจารสมาธิ-เป็นสมาธิอย่างกลาง เป็นอัปปนาสมาธิ-เป็นสมาธิอย่างสูงสุด พระองค์ก็ทำได้ แม้จะทำได้ถึงขั้นนี้แล้วก็ยังจัดว่าเป็นสมถกรรมฐาน เป็นสมาธิภาวนาเป็นขั้นต้นๆ พื้นฐานเท่านั้นเอง ยังมีวิปัสสนากรรมฐาน ใช้สติปัญญาวิชารอบรู้ทั้งทางโลกและทางธรรม จนได้ความอีกว่า นาม-หมายถึงจิต รูป-หมายถึงตัว นาม รูปัง อนิจจัง พระองค์ มากำหนดในรูปกายใจของพระองค์เอง จนเห็นแจ้งว่าอนิจจังไม่เที่ยง จะเที่ยงที่ไหน เมื่อเราเกิดมามันไม่ใช่ใหญ่อย่างนี้ เดี๋ยวนี้ก็ใหญ่มาอายุ 35 มันก็ผิดธรรมดา ก็คือไม่เที่ยงด้วยตราบใดที่ยังมีรูปนามอย่างนี้ก็เป็นทุกข์ด้วย เป็นอนัตตาคือไม่ใช่ตัวตนพระองค์ แต่จิตใจมันก็หลงมายึดมาถืออยู่ พระองค์ก็ปล่อยวางตามหลักสามประการ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เจริญอยู่ในใจ จนปล่อยวางได้ทุกอย่างไม่ยึดมั่นถือมั่นในตระกูล ในตัวในตน ในสัตว์ ในบุคคลตัวเราตัวเขาพระองค์ไม่ยึดมั่นทั้งนั้นแล้ว จิตใจ ของพระองค์ก็แจ้งสว่าง เห็นแจ้งในหลัก อนิจจัง ทุกขังอนัตตา ไม่ว่าคน สัตว์ วัตถุธาตุทั้งหลายในโลกก็อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตของพระองค์ก็ไม่ยินดียินร้ายไปตามโลกธรรมดาแล้ว

ในคืนวันนั้นก็เป็นคืนวันเดือน 6 เพ็ญพระจันทร์เต็มดวง พระองค์ก็ตัดกิเลสราคะขาดไป ตัดกิเลสโทสะขาดไป ตัดกิเลสโมหะตัดขาดไป พร้อมกับละวาสนาอาจิณ ที่เคยเป็นมาแต่

เก่าก่อนอย่างไร เรียกว่าละกิเลสพร้อมทั้งวาสนา จึงได้ความว่าพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้พระโพธิญาณ ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า เกิดขึ้นในโลกแล้วสมัยนั้น อันนี้เป็นเครื่องเตือนเราท่านทั้งหลาย เราท่านทั้งหลายก็ย่อมรู้และเข้าใจได้ พระพุทธเจ้านั้นเป็นผู้ตรัสรู้จริง บำเพ็ญบารมีมา สี่อสงไขย แสนมหากัป นับจากได้ลัทธพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าทีปังกรมา วันเดือนหกเพ็ญ พระจันทร์เต็มดวง เป็นวันตัดกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ใครอยากได้อะไรก็ตามใจเถิดพระองค์ไม่ยุ่งด้วยแล้ว เรียกว่านั่งสมาธิภาวนาเหมือนเราเห็นพระพุทธรูปอย่างนั้นแหละ พระพุทธรูปนั่นคือว่าแสดงออกว่าภายในใจของพระองค์นั้นไม่เกี่ยวเกาะกังวล กิเลสกาม วัตถุกาม ไม่กลับกลอกหลอกลวงด้วยประการใด ๆ ไม่กลับไปกรุงกบิลพัสดุ์อีกแล้ว เรียกว่าจิตใจของพระพุทธองค์เบื่อหน่ายคลายออกจากกิเลสทั้งหลายแหลในโลกนี้โลกหน้าโลกใดก็ตาม หลังจากนั้นจึงได้โปรด ปัญจวัคคีย์ฤาษีทั้งห้าให้ได้สำเร็จมรรคผล โปรดอุบาสก อุบาสิกา ทั่วไปในสากลโลก ทั้งมนุษย์และเทวดาที่บวชอยู่ก็มี ที่ไม่บวชอยู่บ้านก็ได้สำเร็จมรรคผล เพราะตั้งใจภาวนา

เราทุกคน ต้องให้ถือว่า ในคืนหนึ่ง ๆ ก่อนที่เราจะหลับจะนอนนี้ เราทุกคนให้ได้เจริญสมาธิภาวนาเป็นข้อวัตรปฏิบัติ ไม่ว่าจะมีฟังเทศน์ฟังธรรมก็ตาม ไม่ฟังเทศน์ก็ตามตัวเองต้องปฏิบัติภาวนา ไหว้พระสวดมนต์ ทำวัตรเช้าเย็นนี้อุบายหนึ่งตอนหัวค่ำถ้าเห็นว่าเหนื่อยมากเรานอนหลับไปตื่นขึ้นมาก็เอาภาคเช้าก็ได้ ทำให้ได้ทุกคืน ๆ คำว่าทุกคืนไม่ได้หมายความ มืดอย่างเดียว คืนหนึ่งก็คือว่ากลางวัน 12 ชั่วโมง กลางคืนก็ 12 ชั่วโมง ที่คนเราสมัยนี้ว่าวันหนึ่ง 24 ชั่วโมงนั้น ภายใน 24 ชั่วโมง นี้ให้เราได้ทำวัตรสวดมนต์ นั่งสมาธิภาวนา ขัดสมาธิเพชร ให้ได้ทุกวันทุกคืน จะได้กลางวันก็เอากลางวัน โอกาสกลางคืนมีก็เอากลางคืน ให้ได้ทำเป็นกิจวัตรตลอดไป ผลที่สุด**ถ้าเราทำอยู่โดยความไม่ประมาทจิตใจที่เราทำสม่ำเสมอนี้แหละ เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้จิตใจเราที่เป็นอยู่ในเวลานี้ยังไม่เข้มแข็งก็จะเข้มแข็งต่อไปโดยลำดับๆ** ถ้าหากว่าบุญบารมีเก่าเราทำมา สมควรจะได้บรรลุมรรคผลในทางพุทธศาสนาแล้ว ทุกคนก็จะได้บรรลุมรรคผลในทางพุทธศาสนา ในทางพุทธศาสนาท่านก็วางเป็นหลักสังฆคุณไว้เรียกว่า สุปฏิปันโน อุชุปฏิปันโน ญายปฏิปันโน สามีจิปฏิปันโนนั้น หมายถึงขั้นภูมิภายในจิตใจมีอยู่ 4 ขั้น ภาวนาธรรมดาไปถึงขั้นโสดาปฏิผล สกิทาคาอนาคา จนถึงอรหัตผล แล้วก็จบในพุทธศาสนา ถ้ายังไม่ถึงอรหัตผลตราบใด จิตใดก็ยังอ่อนแอท้อแท้ ส่วนพระพุทธเจ้าสอนธรรมแก่มนุษย์และเทวดา จนได้บรรลุคุณธรรมในทางพุทธศาสนาอย่างเราท่านทั้งหลายเห็นอยู่ในเวลาปัจจุบันนี้แล

ดังแสดงมาก็สมควรด้วยกาลเวลา เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้



ร่ายกายนี้เป็นของเปื่อยเน่า ไม่สะอาด มีกลิ่นเหม็นฟุ้งไป เป็นของน่ากลัว ร่ายกายนี้เป็นดุจซากศพอันเป็นปฏิกูลอย่างยิ่ง ฉาบทาไว้ด้วยเนื้อและเลือด เป็นที่อยู่แห่งหมู่หนอน

ขึ้นชื่อว่าสังขารแล้วมีความไม่เที่ยงแท้แน่นอนจิตใจอย่าได้หลงมายึดมาถือเอา อย่ามาต้องการปรารถนาอารมณ์กิเลส อันเป็นเหตุให้มาเกิด มาแก่ มาเจ็บ มาไข้ มาตาย ให้วุ่นวาย มาทุกข์ มาเดือดร้อน ก่อนจะตาย

มารกิเลส

นั่งสมาธิ ที่ให้นั่งขัดสมาธิเพชรนั้น ให้หัดนั่งให้ได้ทุกคน เหมือนกับว่านักเรียน นักศึกษาเรียนหนังสือได้ปริญญา ตรีอย่างนี้เป็นต้น เป็นพื้นฐาน ถ้าเราภาวนานั่งขัดสมาธิเพชรไม่ได้ติโน่นตินี่ ทำไม่สำเร็จ ที่นี้สำเร็จขั้นสูงขึ้นไปนอกจากนั่งสมาธิขัดสมาธิเพชรนี้ จะต้องทำความเพียรภาวนาให้ได้ถึงขั้นมรรคผล เห็นแจ้งพระนิพพานนั่นก็เรียกว่าได้เป็นปริญญาเอก เป็นปริญญาศาสตราจารย์ คือสูงสุด ต้องทำให้ได้ทุกคนให้ได้สูงสุด ละกิเลสความโกรธของตนให้ได้ความโลภ ความหลง มีมากน้อยเท่าไร อันมาทำความเดือดร้อนให้แก่ใจเรา เราจะต้องปราบมันด้วยการนั่งสมาธิ ถ้าการนั่งสมาธินี้เพียงแต่ว่านั่งขัดสมาธิเพชรก็ยังสู้กิเลสไม่ได้อีก เวลากิเลสมันเข้ามาก็ร้องไห้น้ำตาไหลละ คือเรายังปล่อยวางความทุกข์ความเดือดร้อนสุขทุกข์ในโลกยังไม่ได้ ก็ยังไม่ได้อยู่ตลอดเวลา วันนี้ให้มันได้ถ้าเรานั่งขัดสมาธิเพชรร่างกายหลับตาภาวนาพุทโธอยู่ในใจ หรือภาวนาบทใดข้อใดก็ตาม เอาจนจิตใจเราสงบนิ่งแน่ว ไม่งอแง กิเลสมันงอแงครั้นตื่นนอนมาในเวลาเราอยู่ที่บ้านเรือนก็ว่านอนต่อไปอีกก่อน ไม่ลุกขึ้นภาวนา นั่งขัดสมาธิเพชรไม่ไหว้พระสวดมนต์ อาศัยความมักง่ายก็เลยไม่ได้คุณความดีในทางพุทธศาสนา คือว่าคุณงามความดีในทางพุทธศาสนานั้น เกิดขึ้นมีขึ้นได้ในจิตใจตัวทุกคน มีขึ้นได้ในจิตใจตัวบุคคลได้ทุกคนไม่เลือกว่าหญิงชาย ไม่เลือกว่าอยู่ในสถานที่ใดเมื่อเราเกิดมาเป็นมนุษย์แล้วให้ถือว่า มนุษย์เราทุกคนมีสิทธิที่จะต้องทำให้เกิดขึ้นให้มีขึ้นในกายวาจาจิตของเรา อย่าให้ใจเราท้อถอย

คำว่า พุทโธ พุทธะเป็นการระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้านั้นเป็นผู้สามารถอาจหาญ บำเพ็ญทาน รักษาศีล ภาวนา ไม่ใช่เพียงแค่คำพูด พระองค์เองทำได้ปฏิบัติได้ ทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งจิตทั้งใจ จนได้เป็นพระพุทธเจ้าจริง ๆ ที่นี้อันรูปร่างกายพระพุทธเจ้าองค์เดิมจริง

นั้น มันก็ยากที่จะมาถึงพวกเราทั้งหลาย โบราณาจารย์พุทธบริษัทท่านก็แสดงออกเพื่อว่า อะไรที่จะถึงอนุชนคนรุ่นหลัง สิ่งหนึ่งก็คือว่า พุทโธ พุทโธ ก็หล่อพระพุทธรูปไว้ ให้ดูกิริยามารยาทพระพุทธเจ้าจิตใจท่านมีความเด็ดเดี่ยวขนาดไหน กิเลสโลเลทางตาท่านก็เลิกได้ละได้ กิเลสโลเลทางหูได้แก่ฟังเสียง ท่านก็เลิกได้ตัดได้ กิเลสโลเลทางจมูก ท่านก็เลิกได้ตัดได้ กิเลสโลเลทางลิ้นหลงใหลในรสอาหาร จะกินข้าวที่ไหนก็เข้าภัตตาคาร ชอบเอร็ดอร่อยแต่หารู้ไม่ว่าราคามันแพง ไม่ประหยัด ถ้าเราหามาทำเอง ก็ประหยัดลงไป เหล่านี้เราต้องดูเรื่องของเราเองให้รู้ให้เข้าใจ

คำว่าพุทธะพุทโธ มีทั้งภายนอกมีทั้งภายใน ในตัวคนเรานี้คุณพระพุทธเจ้ามีอยู่ คุณพระธรรมก็มีอยู่ คุณพระอริยสงฆ์สาวกก็มีอยู่ เราไม่ต้องไปถามที่ไหนละ คนเรามีหัวใจก็พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ก็มีอยู่ที่หัวใจเราทุกคน แต่ต้องเป็นหัวใจที่หมั่นขยันภาวนา ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบประกอบในสิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล ไม่ใช่เพียงแต่ความอยากได้หรือว่าขอ ขอเอาก็ไม่ได้ต้องฝึกเอา หัดเอาภาวนาเอา หรือว่าขอจับชายจีวรก็ไปไม่ได้เพราะว่าเราไม่ได้ฝึก ครั้นท่านฝึกให้ว่า นั่งขัดสมาธิเพชรดี เราก็ว่าไม่ไหว เราขัดหัวเข่า แน่! หัวเข่ามันก็ขัดทุกคนนั่นแหละ พระพุทธเจ้าก็ขัดแต่ว่าท่านอดท่านทนเอา เมื่อทนอดทนเอาได้ใจของท่านมันก็ดีไป คนเราขาดความอดความทน ขาดความพาก ความเพียร ขาดสติปัญญา ก็เลยพาให้ลุ่มหลงมัวเมาข้องอยู่ในวัฏสงสาร หลงใหลในรูป หลงใหลในเสียง หลงใหลในกลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์ พุทโธ อันมีอยู่ในใจของเราก็ไม่ลุกขึ้นมาภาวนา เพราะสิ่งเหล่านี้มันทับไว้ถมไว้จึงจำเป็นต้องภาวนา นอกจากเวลาใดเวลาหนึ่งแล้ว การนึกน้อมภาวนาในใจนั้นเรียกว่าพระพุทธเจ้าแสดงลงไปจนถึงที่สุดว่า การภาวนาบทใดข้อใดก็ตาม จะต้องลงสู่ ทุกลมหายใจเข้า -ทุกลมหายใจออก จึงจะสมบูรณ์บริบูรณ์ได้ คือว่าฝึกไปหัดไปทำไปทุกวันทุกเวลา จนทำได้เหมือนพระพุทธเจ้าท่านตรัสสอนไว้ ทุกลมหายใจเข้าออก มันไม่ใช่คำพูดมันเป็นการทำในใจ เรานึกพุทโธก็พุทโธทุกลมหายใจเข้า พุทโธทุกลมหายใจออก ในขณะใดที่เราตั้งใจนึกก็ระวังรักษาจิตใจของเราไม่ให้ส่งไปที่อื่น ให้มารวมมาสงบอยู่ที่ใจที่ตัวของเราเอง ตัวของเราเองโดยสมมุติก็คือว่า ขา 2 แขน 2 ศีรษะหนึ่ง หัวดำ คอกิ่ว หนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบนี้แหละ โดยสมมุติเป็นตัวเราของเรา โดยวิมุตติหลุดพ้นแล้ว ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของใครเป็นของกลางโลก รูปนามกายใจอันนี้เป็นของกลางโลก ถ้าผู้ใดมาประพฤติปฏิบัติบำเพ็ญภาวนา ทั้งหมดก็เรียกว่า บำเพ็ญทาน รักษาศีล ภาวนา โดยย่อมีอยู่สามอย่าง ทำบุญให้ทาน รักษาศีล ภาวนา ย่อมาอย่างนั้นครั้นขยับไปหน่อยก็คือว่ามีอยู่ 10 ข้อ มี ทานบารมีเป็นต้น มีอุเบกขาบารมีเป็นที่สุด หรือว่าบารมี 30 ทัศน์ โดยยาวถึง 30 ข้อ 30 ทัศน์ อย่างต่ำ อย่างกลาง อย่างสูงสุด พระพุทธเจ้าพระอริยเจ้าทั้งหลายท่านทำได้ปฏิบัติได้ ไม่ใช่มัน

★★

เหมือนโลกปัจจุบัน
ฆ่าคนอื่นฆ่าสัตว์ไม่มีประโยชน์
ถ้าฆ่ากิเลส ราคะ โทสะ โมหะ
ของเราให้หมดไปสิ้นไปแล้ว
เป็นประโยชน์ใหญ่ยิ่งมหาศาล
ให้พากันภาวนาฆ่ากิเลสในใจของเราให้ได้

★★

ได้เอง ท่านฝึกฝนอบรมตัวของท่านเอง จึงแสดงออกให้เราเห็นว่าเป็นรูปพระพุทธรูป รูปพระพุทธเจ้า เมื่อเอาทองเหลืองมาหล่อเข้าก็เป็นรูปพระพุทธรูป ถ้าเอาทองคำเปลวมาปิดเข้าก็เป็นสีทองคำ อันนี้แสดงให้เราเห็นว่าพระพุทธเจ้านั้นมันอยู่ที่ใจ ใจท่านภาวนา ใจท่านละกิเลสความโกรธ ท่านไม่โกรธให้ใคร ถ้าจะโกรธก็โกรธให้ตัวของท่านเอง ว่าตัวของท่านเมื่อท่านยังเลิกยังละไม่ได้ ก็มาเป็นทุกข์เป็นร้อนกับรูป นาม กาย ใจ สมมติโลกอันนี้ เมื่อท่านเลิกได้ละได้แล้ว ท่านก็อยู่หัวอยู่บน ท่านไม่ทุกข์ไม่ร้อน เรียกว่าภาวนาอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก แม้ร่างกายของท่านอยู่เฉยๆ เหมือนกับพระพุทธรูป แต่ดวงใจท่านไม่ได้เฉยเหมือนวัตถุดวงใจมีสติความระลึกได้ ดวงใจมีสมาธิความตั้งมั่นในใจของท่าน ดวงใจของท่านมีปัญญาเฉลียวฉลาด รอบรู้ในกองสังขาร ไม่ว่ากิเลสกองไหนกิเลส 1,500 ตัณหา 108 พระองค์รู้เท่ากันเลิกได้ละได้ เมื่อองค์ของท่านจิตใจของท่านเลิกได้ละได้ยังสอนผู้อื่น ด้วยธัมมิกอุบาย ให้เลิกให้ละให้ปฏิบัติตาม

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์จึงเป็นสักการะบูชาของมนุษย์ทั้งโลกพร้อมทั้งเทวดา พระยาอินทร์ พระยาพรหม บรรดาสัตว์ทั้งหลายที่ยังข้องอยู่ในโลกก็ต้องไหว้กราบพระพุทธเจ้าเพราะอะไรก็เพราะว่าท่าน ทำดี ปฏิบัติดี พูดดี คิดดี ทำดี จึงแสดงให้เราท่านทั้งหลายเห็นว่า พระพุทธรูปท่านนั่งสมาธิดี แต่ว่าเมื่อสมัยพระองค์ท่านยังมีชีวิตอยู่ ไม่ใช่นั่งเฉย ๆ เหมือนพระพุทธรูป ดวงจิตดวงใจของท่านเรียกว่าทำประโยชน์ให้แก่มนุษย์ สอนมนุษย์ สอนเทวดา อินทร์ พรหม สอนสัตว์โลกทั้งหลาย บรรดาพระพุทธเจ้าเมื่อตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแล้วจึงมีพุทธกิจอยู่ 5 ประการ ตอนเช้าก็เรียกว่า ปุพพัณเห ปิณฑปาตัญจ โปรดสัตว์ในทางบิณฑบาต ผู้ใดมีศรัทธาก็ใส่บาตรตักบาตร พระพุทธเจ้า เป็นบุญเป็นกุศล สายัณเห ธัมเทสนัง

★★

พระพุทธเจ้านั้นอยู่ที่ใจ
ใจท่านภาวนา
ใจท่านละกิเลสความโกรธ
ท่านไม่โกรธให้ใคร
ถ้าจะโกรธก็โกรธให้ตัวของท่านเอง
ว่าตัวของท่านเมื่อท่านยังเลิกยังละไม่ได้
ก็มาเป็นทุกข์เป็นร้อน
กับรูป นาม กาย ใจ
สมมุติโลกอันนี้
เมื่อท่านเลิกได้ละได้แล้ว
ท่านก็อยู่หัวอยู่บน
ท่านไม่ทุกข์ไม่ร้อน
เรียกว่าภาวนาอยู่ทุกลมหายใจ
เข้าออก

★★

ตอนบ่ายๆ เย็น ๆ พระองค์ก็มาแสดงธรรมให้ญาติโยม อุบาสก อุบาสิกา ที่ศาลาการเปรียญหรือว่าที่วิหาร โบสถ์วิหาร โปรดญาติโยมเสียทีหนึ่ง ก่อนพระอาทิตย์ตกดินไป เลยนั้นมาหน่อยก็ ปโทเส ภิกขุโอวาทัง ประทานโอวาทแก่ สมณะ ชี พราหมณ์ นักบวช แก่ภิกษุภิกษุณี สมัยก่อนโน้นมีพระภิกษุที่เป็นเพศชายก็เรียกว่าพระภิกษุสงฆ์ แล้วยังมีภิกษุณี คือว่านักบวชหญิงเป็นพระอรหัต อรหันต์ได้เหมือนกันกับเพศชาย ภิกษุณีมีองค์แรกก็คือว่า นางโคตมีเป็นน้าสาวพระพุทธเจ้า ส่วนแม่นั้นจริง ๆ เมื่อประสูติได้ 7 วัน ก็สวรรคต คือว่าตายแล้วก็ไปเกิดอยู่สวรรค์ เดี๋ยวนี้ก็ยังอยู่สวรรค์ชั้นฟ้า สมัยพระพุทธเจ้ามีชีวิตชีวาอยู่ก็ขึ้นไปโปรดพุทธมารดาคือแม่ยังไม่ได้ไปนิพพาน เป็นความปรารถนาของพระนางสิริมหามายา ผู้ปรารถนาขอให้ได้เป็นแม่พระพุทธเจ้าทั้ง 5พระองค์ เหมือนกับที่เมื่อครู่นี้มีผู้เอารอยพระบาทมาแสดงให้เห็นนั้นก็คือว่า บนแผ่นดินที่เราท่านทั้งหลายมาเกิดหรือมานั่งภาวนาอยู่ที่กรุงเทพภาวนานี้ แผ่นดินทั้งหมดนี้แหละ จะมีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ทั้งหมด 5 พระองค์ แต่มาตรัสรู้แล้วดับขันธ์เข้าสู่นฤพานไปแล้ว 4 พระองค์ จึงมี พระบาท 4 รอย พระพุทธเจ้าองค์ที่หนึ่ง ก็เรียกว่า พระพุทธเจ้ากกุสันโธ องค์ที่สองก็โกนาคมโน องค์ที่สามก็กัสสโป องค์ที่สี่คือพระพุทธเจ้าโคดโม ยังไว้พระศาสนาให้เราท่านทั้งหลายนำมาประพฤติปฏิบัติ ทำบุญให้ทานรักษาศีลภาวนาอยู่นี้แหละ

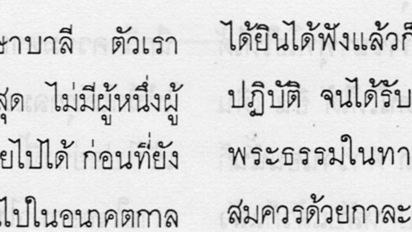
ผลสุดท้ายท่านก็เตือนให้เราทุกคนอย่าได้ประมาท ทุกคืนให้ได้นั่งขัดสมาธิเพชร ไหว้พระสวดมนต์ สวดเสร็จแล้วก็นั่งสงบกาย สงบวาจา สงบจิต **คำว่าสงบจิต สงบวาจานั้น คนเราก็ยังคิดไม่ถึง เข้าใจว่าไปโน้นในป่าในเขาป่าหิมพานต์นั่นแหละจึงจะสงบ ถ้าอยู่ป่าอย่าง**

กรุงเทพฯ ป่าอิฐ ป่าปูน ป่าอย่างนี้ทำไม่ได้ เมื่อเราว่าทำไม่ได้ใครจะมาเป็นผู้ทำ ให้ถือว่าอย่างอื่นเราทำได้การภาวนาเราก็ทำได้เหมือนกัน แต่ต้องเป็นคนที่ลุกขึ้นยืนหยัดต่อสู้กิเลสในใจของตัวเอง ไม่ต้องไปสู้กิเลสคนอื่น เหมือนในโลกปัจจุบัน ฆ่าคนอื่นฆ่าสัตว์ไม่มีประโยชน์ ถ้าฆ่ากิเลสราคะ โทสะ โมหะ ของเราให้หมดไปสิ้นไปแล้ว เป็นประโยชน์ใหญ่ยิ่งมหาศาลให้พากันภาวนาฆ่ากิเลสในใจของเราให้ได้ กิเลสในใจของคนเรานี้ท่านว่ามันมี มาร กิเลสมารสังขาร มาร กิเลสราคะ โทสะ โมหะ นั่นแหละ เป็นมารตัวสำคัญ เวลาคนเราจะทำบุญให้ทานก็ตาม มารคือใจกิเลสมันมาห้ามไว้ไม่ให้ทำ เวลาจะรักษาศีล 5 ไม่ให้ฆ่าสัตว์ ไม่ให้ลักทรัพย์ ไม่ให้ประพฤติผิดในกาม ไม่ให้กล่าวมุสาวาท ไม่ให้ดื่มกินสุราเมรัย ก็ว่าทำไม่ได้ เพราะข้าพเจ้าชอบ แล้วก็เงินข้าพเจ้าไปทำงานมาได้ด้วย อันนี้แหละคือว่าคิดไม่ถึง ผู้คนอื่นเขาทำได้ แต่เราไม่ทำ เพราะว่าเราไม่ทำไม่มีเจตนาเลิกละจากความชั่วเสียหายเหล่านั้น ก็เลยเป็น มารกิเลสขัดขวาง จะทำดีทำไม่ได้แต่ว่าทำชั่วทำได้ทุกคนทั้งกลางคืนกลางวัน ทั้งที่ลับและที่แจ้ง อันนี้คือว่าเราไม่ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ดี พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า นั่งก็ให้ภาวนาพุทโธให้ได้หรือนึกถึงความตายที่จะมาถึงตนให้ได้ ยืน เดิน นั่ง นอนคนเรามีอยู่ 4 อิริยาบถ คำว่านอนนั้นก็คือว่านอนแล้วก็ให้นึกภาวนาไป หลับแล้วก็แล้วไป ไม่ฝันร้าย ที่เราฝันร้ายก็คือว่านอนมากก็ฝันมาก ใจไม่ดีก็ร้าย ถ้าภาวนาใจดี ๆ แล้วฝันดี ฝันหวาน ฝันอะไรดีเป็นมงคล ฉะนั้นต้องฝึก ฝึกหัดดัดแปลง พอตื่นนอนมาจากฝันร้ายไม่ต้องไปคิดถึง เพราะว่า**ความฝัน มันเป็นลม ๆ แล้ง ๆ ฝันได้ฝันดีก็ไม่มีอะไรได้ทั้งนั้นแหละ สู้ภาวนาพุทโธ ๆ ในใจไม่ได้**

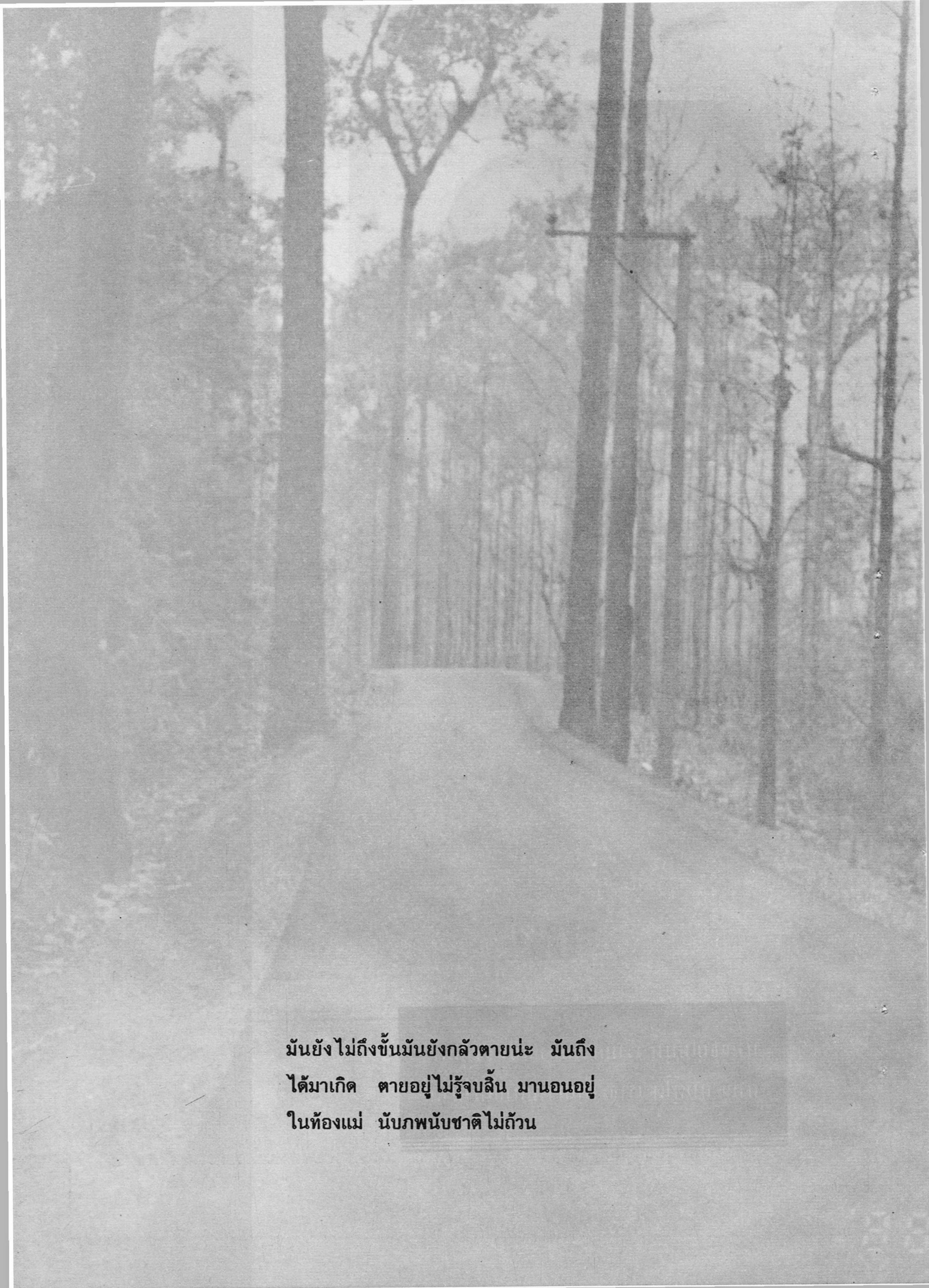
จงนึกพุทโธในใจของเรา เอาจนจิตใจแน่วแน่ เย็นสบายไม่โลเลในกิเลสความโกรธ ไม่โลเลในกิเลสความโลภ ไม่โลเลในกิเลสความหลง อันนี้ดีมีประโยชน์ใครทำใครได้ ใครภาวนาผู้นั้นก็ได้ จะแบ่งให้ผู้อื่นก็แบ่งได้แค่วาจา แต่ว่าแบ่งเอาบุญในใจจริง ๆ ไม่ได้ ฉะนั้นเราต้องทำเองปฏิบัติเองจนเกิดความรู้ความฉลาดความสามารถอาจหาญ ในใจของตัวเองไม่ต้องไปถามคนอื่นถามคนอื่นมันก็แค่ถามคนอื่นนั้นแหละ ถ้าเราไม่ทำไม่ปฏิบัติ จึงจำเป็นต้องประพฤติปฏิบัติ คือทำ ทำก็คือว่าทำตามปฏิบัติตาม พระองค์สอนไว้อย่างไรเราก็ทำตาม ตามกำลังความสามารถที่เราจะทำได้ ถ้าเราทำได้น้อยก็ได้น้อยไปตามที่เราทำ เมื่อทำได้มากก็เป็นบุญเป็นกุศลขึ้นไปโดยลำดับ ผลที่สุดพระพุทธเจ้าก็ทรงตรัสว่า อันการภาวนาทำความเพียรละกิเลส เป็นต้นว่ามาภาวนา นึกถึงว่า มรณัง เม ภวิสสติ ตัวเราเมื่อเกิดมาแล้วย่อมมีความตายเป็นผลที่สุด การนึกถึงความตายนี้แหละ พระพุทธองค์สอนว่าให้นึกได้ทุกลมหายใจเข้าไป คือเราสูดลมหายใจเข้าไปอย่างนี้ ถ้าลมหายใจเข้าไปแล้วเกิดติดขัดหายใจออกมาไม่ได้ก็เป็นที่ตายได้ ไม่ต้องเจ็บป่วยไข้อะไรก็ตายได้ ความตายมันใกล้ที่สุด หรือเวลาลมหายใจออกไปแล้ว เกิดสูดลมหายใจเข้า

มาไม่ได้ ความตายก็มาถึงเราทุกคน ไม่มียาวิเศษที่ไหนจะมาแก้ไข มีอยู่อย่างเดียวภาวนาทำใจของเราให้มีสติ จนมีสมาธิ จนมีปัญญา จนเกิดญาณอันวิเศษ ละกิเลสราคะ โทสะ โมหะในกายวาจาจิตของตัวเองให้หมดไปสิ้นไปเท่านั้นจึงจะเข้าใจ เพราะว่าการเข้าใจในทางพุทธศาสนาจะต้องตั้งอกตั้งใจประพฤติดีปฏิบัติชอบประกอบแต่สิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล **ส่วนทำบาปอกุศลไม่ต้องไปแย่งทำ ใครทำก็เป็นเรื่องของผู้ทำทำไปแล้วบาปที่เขาทำเขาก็ได้รับผลของเขาเอง สำคัญอยู่ที่เราประคับประคองกาย วาจาจิตของเราไม่ให้คิดบาปในใจ ใจให้นึกภาวนาถึงคุณพระพุทธเจ้า พุทโธ ๆ เป็นต้น หรือนึกว่าเราจะต้องตายทุกลมหายใจเข้าออก เข้าไปก็ตายได้ออกมาก็ตายได้ ที่ท่านสอนอย่างนี้ไม่ได้หมายถึงแช่งให้ตัวเราตาย เป็นการเตือนจิตใจของเราที่มีความรู้สึกอยู่ในกายวาจาจิตของเรานี่แหละให้มีสติ มองให้เห็นว่าความตายนี้ใกล้เข้ามาทุกคนมันอยู่แค่ลมหายใจเข้าออกนี่เอง** ไม่ใช่อยู่ที่เจ็บไข้ได้ป่วยเราเยียวยาพยาบาลแล้วไม่ใช่ เวลาเรามันจะดับจริง ๆ มาดับมาแตกมาตายที่ลมหายใจเข้าออกนี่แหละ หรือจะอยู่ดีสบาย ถ้าลมเข้าไปเกิดติดขัดออกไม่ได้ก็ตายมรณัง เม ภวิสสต เป็นภาษาบาลี ตัวเราทุกคนต้องมีความตายเป็นผลที่สุด ไม่มีผู้หนึ่งผู้ใดจะวิเศษวิโส พ้นจากความตายไปได้ ก่อนที่ยังไม่ตายคือเดี๋ยวนี้ เวลานี้เป็นต้นไปในอนาคตกาลเราทุกคนจะต้องบำเพ็ญภาวนา เมื่อเฉลียวฉลาดสามารถอาจหาญเต็มที่แล้ว ก็จะรู้จักรู้แจ้งว่า ทาน ศีล ภาวนาดีมีประโยชน์ ทั้งตัวเองด้วยสัตว์โลกทั้งหลายด้วย จึงควรทำควรประกอบให้เกิดให้มีขึ้นให้ได้ทุกลมหายใจเข้าออกความสุข ความสบายใด ๆ ที่เราทำเราได้เราถึงได้ ก็เป็นความสุขกายสบายของเราด้วย ผู้อื่นสัตว์อื่นด้วย จึงต้อง ตั้งอกตั้งใจบำเพ็ญภาวนาฟังธรรม ปฏิบัติธรรมให้เป็นไปตามทำนองคลองธรรม จนทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอนทุกลมหายใจเข้าออก แล้วสุดท้ายภายหลังเมื่อแก่ชราแล้ว ชีวิตจะแตกดับลงไปเมื่อใดเวลาใดบุคคลผู้นั้นก็ไม่ต้องไปร้องไห้น้ำตาไหลเหมือนคนสมัยนี้ เพราะท่านต้องมีปัญญาพิจารณาเห็นแจ้งในจิตใจอยู่ทุกลมหายใจเข้าออกและท่านก็มีความสุขกายสบายใจ เราท่านทั้งหลาย จึงได้ไหว้กราบพระพุทธเจ้าเป็นองค์ที่หนึ่ง ไหว้กราบพระธรรมเป็นองค์ที่สอง เรียกว่าธรรม 84,000 พระธรรมขันธ์ กราบไหว้พระอริยสงฆ์สาวกได้แก่พระโสดา พระสกิทาคา พระอนาคา พระอรหันตา เป็นเครื่องสักการะบูชาอยู่ในใจของเราทุกๆ คน

นี่แหละ เราท่านทั้งหลายเมื่อว่าเราทุกคนได้ยินได้ฟังแล้วก็ให้กำหนดจดจำนำไปประพฤติปฏิบัติ จนได้รับความบรรลุมรรคผล คุณธรรมพระธรรมในทางพุทธศาสนา ดังแสดงมาก็สมควรด้วยกาละเวลาเอวัง

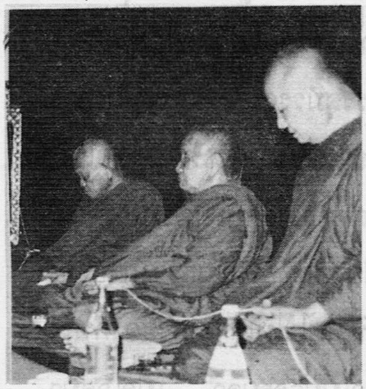


มรณธมฺโมมฺหิ เรามีความตายเป็นธรรมดา
มรณํ อนตีโต เราจะพ้นความตายไปไม่ได้



มันยังไม่ถึงขั้นมันยังกลัวตายน่ะ มันถึงได้มาเกิด ตายอยู่ไม่รู้จบสิ้น มานอนอยู่ในท้องแม่ นับภพนับชาติไม่ถ้วน

พุทธาจาโรวาท ๓



บุคคลล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร

เมื่อพระพุทธเจ้าของเราจะได้ตรัสรู้นั้น พระองค์นั่งภาวนาใต้ร่มไม้โพธิ์ วันนั้นก็เป็นวันเดือนหกเพ็ญ พระจันทร์เต็มดวง พระองค์บวชเป็นพระฤาษีเป็นหลวงตาองค์หนึ่ง ได้หกพรรษาจึงเสด็จมาที่ต้นไม้โพธิ์ ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ตามตำนานว่าต้นไม้โพธิ์ต้นนี้ก็เกิดปีเดียวกับพระพุทธเจ้าประสูติ ตกลงก็ต้นไม้ต้นนั้นก็อายุ 35 ปี พระองค์ก็มานั่งภาวนาที่ร่มไม้นั้น ก่อนที่พระองค์จะนั่งภาวนา พระองค์ก็มารำลึกว่าการบำเพ็ญบารมีของพระองค์นับตั้งแต่ได้ลัทธ-พยากรณ์มาจากพระพุทธเจ้าทีปังกรว่าสี่อสงไขยแสนมหากัป ก็จะได้มาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแคว้นประเทศอินเดียก็บำเพ็ญมาครบสี่อสงไขยแสนมหากัป แต่ทำไมหนอพระองค์มารำพึงว่าก็ครบสี่อสงไขยแสนมหากัป ทำไมจึงตรัสรู้ไม่ได้ พอพระองค์รำพึงอย่างนั้นก็ได้ความขึ้นมาว่า การที่จะมาตัดละกิเลสความโกรธ ความโลภ ความหลงนั้น ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย จะต้องสละชีวิต เอาชีวิตเป็นทาน จึงจะตัดความโกรธ โลภ หลงได้ จึงจะตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ ที่นี้การสละชีวิตทำอย่างไร พระองค์ก็ได้ความว่าการนั่งขัดสมาธิเพชรนั้น พระองค์ยังไม่ค่อยได้นั่ง แล้วเราจะนั่งวันนี้แหละ วันเดือนหกเพ็ญพระจันทร์เต็มดวง ถ้าหากว่าตรัสรู้ไม่ได้พระองค์ก็จะไม่ยอมลุกไปแสวงหาอาหารบิณฑบาตมาเลี้ยงชีพต่อไป จะนั่งภาวนาให้มันตายแห้งเหมือนกบอย่าง ท่านว่าอย่างนั้นฉะนั้นจึงได้นั่งขัดสมาธิเพชร นี่แหละเราท่านทั้งหลายเมื่อได้ยินได้ฟังแล้วก็ต้องหัดนั่ง ถ้าไม่หัดมันจะไม่เป็น อันร่างกายสังขารของมนุษย์นี้ เวลาเรานั่งขัดสมาธิเพชร หรือเปลี่ยนแปลงอย่างใด ก็ย่อมมีความเจ็บปวดเป็นธรรมดา แต่ถ้าเรานั่งทุกคืน ๆ ความเจ็บปวดทุกขเวทนามันหายไปเอง เหมือนพระพุทธเจ้า เมื่อท่านนั่งขัดสมาธิเพชรเสร็จเรียบร้อยแล้ว **พระองค์ได้ตั้งสัตยาธิษฐานลงไป แม้ชีวิตเลือดเนื้อเชื้อไขจะเหือดแห้งไป**

เหลือแต่หนังหุ้มกระดูกก็ตามที จิตใจของพระองค์จะไม่ท้อถอยเราทุกคนก็ให้หัดนั่ง ที่นั่งไม่ได้ก็เพราะคาตัวทิฏฐิมานะในใจของเรา ที่ตัวมันพาเรามาเกิด มาแก่ มาเจ็บ มาไข้ มาตาย วุ่นวายอยู่ไม่จบไม่สิ้นนั่นแหละ ถ้าเราเลิกความเห็นผิดนั้นได้เมื่อใด จิตใจของเราทุกคนก็จะได้ภาวนา "พุทโธ-พุทโธ" ทุกลมหายใจเข้าออก กิเลสความโกรธในใจมันก็จะได้หมดไปเบาบางลงไป กิเลสความโลภ ความอยากได้ในใจของเราก็จะได้หมดไปสิ้นไป กิเลสความหลงก็จะได้หมดไปสิ้นไปเหมือนพระพุทธเจ้าของเรา เมื่อพระองค์นั่งขัดสมาธิเพชรก็ภาวนาตัดละกิเลสความโกรธ ความโลภ ความหลง ในจิตใจของพระองค์ให้หมดสิ้นไป ในวันนั้นเป็นวันเดือนหกเพ็ญพระจันทร์เต็มดวง วันเดือนหกเพ็ญนี้มีความหมายสำหรับพระพุทธเจ้าของเรา เมื่อพระองค์ประสูติก็เป็นวันเดือนหกเพ็ญ วันตรัสรู้ก็เป็นเดือนหกเพ็ญ เมื่ออายุของพระองค์ได้ 80 ปี ดับขันธ์เข้าสู่นฤพาน ก็เป็นเดือนหกเพ็ญพระจันทร์เต็มดวงจึงมีความหมาย เรื่องเดือนหกเพ็ญพระจันทร์เต็มดวง หรือว่าวิสาขะ วันวิสาขบูชา เป็นวันระลึกถึงพระพุทธเจ้า เป็นวันสำคัญ

วันนี้เราท่านทั้งหลายได้มาประชุมกัน นั่งขัดสมาธิเพชรให้หลับตาเสีย ไม่ต้องดูอะไร ดูใจของตัวเอง ใจของเรามีอยู่ในร่างกายทุก ๆ คน คนละดวง ๆ อยู่ เอาใจดวงนี้แหละมานึกถึงคุณพระพุทธเจ้า "พุทโธ-พุทโธ" ในใจ เอาให้จิตใจดวงนี้มั่นคงหนักแน่นลงไป เรียกว่าศรัทธาความเชื่อ เชื่อต่อความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อว่าพระพุทธเจ้าทรงตรัสแล้วสาวกทั้งหลายทำตาม ก็ย่อมได้บรรลุมรรคผลคุณธรรมในทางพุทธศาสนา เมื่อเราหลับตาเรียบร้อยแล้ว เรื่องราวอดีตอนาคต ความเจ็บไข้ได้ป่วยใด ๆ มีอยู่ในกาย ก็อย่าไปยึดถือ รูปขันธ์ร่างกายของคนเรานี้ จะไม่ให้มันเจ็บไข้ไม่ได้ พระองค์ทรงตรัสว่าเรามีความแก่เป็นธรรมดา เมื่อเกิดมาแล้วจะต้องแก่ไปทุกวัน คืน เดือน ปี ทุกชั่วโมง นาที วินาที เกิดมาแล้วต้องมีพยาธิโรคา ความเจ็บไข้ได้ป่วยหนีไม่พ้น บั้นสุดท้ายของชีวิต ไม่ว่าเด็ก หนุ่ม แก่ เรามีความตายเป็นธรรมดา หนีให้พ้นจากความตายไม่ได้ มีทางอยู่ก็ภาวนาพุทโธให้จิตใจสงบระงับ ตัดบ่วงห่วงอาลัยกิเลสตัณหา มานะทิฏฐิ อันมันผูกมัดรัดรึงเราให้ติดอยู่ข้องอยู่ให้หมดไปสิ้นไป แม้จะไม่หมดจริง ก็ชั่วระยะหนึ่งที่เรานั่งภาวนาทุกคืน ๆ ไป ผลที่สุดอะไรมันไม่เหลือความเพียร

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า "วิริเยน ทุกขมัจเจติ" บุคคลจะล่วงทุกข์ไปได้เพราะความเพียร คนเราเมื่อมีความเพียรความหมั่น ความขยันขันแข็งไม่ท้อแท้อ่อนแอในหัวใจแล้ว ไม่ว่ากิจกรรมทางโลกและทางธรรม ย่อมสำเร็จลุล่วงไป ดูตัวอย่างพระศาสดาจารย์สัมมาสัมพุทธเจ้า คือพระพุทธเจ้าของเรา นับตั้งแต่พระองค์มีความมุ่งมาดปรารถนา เพื่อจะให้ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า พระองค์เกิดมาภพใดชาติใดก็ทำบุญให้ทานเอาจนชีวิตเป็นแดนสุดท้าย รักษาศีล 5 ศีล 8 เอาจนชีวิตเป็นแดนสุดท้าย จนบารมี

แก่กล้าก็ได้มาภาวนาใต้ร่มไม้โพธิ์ตัดกิเลสความโกรธให้หมดไป ตัดกิเลสความโลภให้หมดไป ตัดกิเลสความหลงให้หมดไปสิ้นไป จึงได้ตรัสเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าขึ้นในโลก เรียกว่า พระพุทธเจ้าโคดมโคตรได้อุบัติบังเกิดขึ้นในโลกแล้ว บัดนี้เราท่านทั้งหลายก็ได้มาเกิดในสมัยที่ยังมีพุทธธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าอยู่ เรา ทุกวันนี้ก็ได้อยู่ในศาสนธรรมคำสั่งสอนพระพุทธเจ้า แม้พระองค์ท่านจะดับขันธ์เข้าสู่นฤพานก็เป็นเรื่องของท่าน แต่ส่วนมรรคผลนิพพานพระธรรม 84,000 ธรรมขันธ์ พระองค์ก็ประทานไว้ให้พวกเราทั้งหลาย พากันศึกษาเล่าเรียนจดจำนำไปประพฤติปฏิบัติให้ได้บรรลุคุณธรรมในทางพุทธศาสนา โดยเฉพาะมุ่งลงไปภพนี้ชาตินี้ ถ้าหากว่าบุญเก่าเราทำมาพอสมควร บุญใหม่เราทำเพิ่มเติมไปอีก ได้แก่การปฏิบัติบูชานั่งสมาธิภาวนา ขัดสมาธิเพชรให้ได้ จิตใจภายในนี้มันจะได้เป็นเพชรขึ้นมา คือใจเข้มแข็ง ใจไม่ท้อแท้อ่อนแอกลัวตาย เมื่อถึงความตายมาถึงเข้า ไม่มีอะไรจะมาทัดทานได้ แต่ถ้าใจเราลุกขึ้นภาวนา ตัดละกิเลสความโกรธ ความโลภ ความหลง ที่มันยังเหลือหลออยู่ให้หมดไปสิ้นไป เมื่อใดเวลาใดกิเลสเหล่านี้ก็จะหมดไปได้ เพราะกิเลสจะดับก็คือใจเราภาวนา ถ้าเราตั้งใจดับมันก็ดับหมด ถ้าเราเติมต่อส่งเสริมมันก็เสริมไปเรื่อยมาเกิด มาแก่ มาเจ็บ มาไข้ มาตาย ไม่มีที่สิ้นสุดยุติลงไปได้ จึงจำเป็นต้องปฏิบัติภาวนาอย่าได้มีความท้อถอยในหัวใจ "พุทโธ" พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของเรา "ธัมโม" พระธรรมเป็นที่พึ่งของ

★★

การละกิเลสตัดกิเลสมันไม่เหมือนวัตถุ
เป็นการฝึกฝนอบรมตัวเอง
ในทาน ในศีล ในภาวนา
จนมีสติเป็นมหาสติ
จนมีสมาธิเป็นสมาธิเต็มที่
จนมีปัญญาความรู้ความฉลาด
เฉียวฉลาดรู้เท่าทันสังขารโลก
และสังขารธรรม

★★

★★

คนเราเมื่อมีความเพียรความหมั่น ความขยันขันแข็ง
ไม่ท้อแท้อ่อนแอในหัวใจแล้ว
ไม่ว่ากิจกรรมทางโลกและทางธรรม ย่อมสำเร็จลุล่วงไป

★★

เรา "สังโฆ" พระสงฆ์เป็นที่พึ่งของเรา พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็ให้ "โอปนยิกะ" เข้ามาอยู่ในใจของเราเดี๋ยวนี้เวลานี้ แล้วจิตใจเราทุกคนก็จะได้ผ่องใสสะอาด ปราศจากความโกรธ ปราศจากความโลภ ปราศจากความหลง อันที่เราชอบคิด ชอบพูดว่า ทำอย่างไรกิเลสจึงจะเบาบางหมดสิ้นไปได้ อันความคิดอย่างนี้นั้นท่านว่าต้อง "ทำ" ทำตัวเดียวแหละ ทำคือว่าปฏิบัติ ปฏิบัติทำไป ทำบุญให้ทานก็ได้ชื่อว่า "ทำ" รักษาศีล 5 ให้บริสุทธิ์ผ่องใส ก็คือว่า "ทำ" รักษาศีลอุโบสถศีล 8 ข้อก็ "ทำ" นั่งสมาธิก็ "ทำ" นั่งแล้วก็ตัดกิเลสในจิตในใจของเราไม่ต้องห่วงคนโน้นคนนี้ ถ้าเราคิดดูให้ดีแล้วไม่น่าเป็นห่วง เพราะว่าแม้จะห่วงเท่าไรก็ตาม สมมุติว่าบุคคลเราบางคนเวลาใกล้จะล้มจะตาย ห่วงคนนั้นคนนี้ เอาเข้าจริง ๆ ห่วงก็จำเป็นต้องตาย ไม่มีใครเหลืออยู่ ดูคนเราทุกคนที่เกิดมาเคยเห็นไหมคน 500 ปี คน 1,000 ปี ไม่มี 100 ปีก็หาดูได้ยาก เมื่อความตายมาตัดอย่างนี้แล้ว ความพ้นตายอยู่ที่ไหน อยู่ที่ใจทุกคน ถ้าใจเราทุกคน ตั้งอกตั้งใจแต่วันนี้เดี๋ยวนี้ ขณะนี้เป็นต้นไป ภาวนาเรื่อยไป นั่งก็พุทโธในใจ ยืนก็พุทโธในใจ เดินไปมาที่ไหนก็พุทโธในตัวในใจ ไม่มีความท้อแท้อ่อนแอประการใดยิ่งเจริญยิ่งภาวนาเท่าไร จิตใจมันก็มีกำลัง เมื่อใจมีกำลังมีความสามารถอาจหาญแล้ว สิ่งที่เราว่ายากก็ไม่มีอะไรยาก สิ่งที่เราคิดว่าสิ่งที่เหลือวิสัย ก็ไม่เหลือวิสัยอยู่ในวิสัยทุกคนจะทำได้ทั้งนั้น เพราะว่า**กิเลสนั้นมันไม่ใช่ของจริง ของปลอม มันปลอมขึ้นมาในอกในใจ** ปลอมไปเรื่อย ว่าไปเรื่อย ถ้าใจของเราแน่วแน่มั่นคงเหมือนจิตใจพระพุทธเจ้า พระองค์ตัดบ่วงห่วงอาลัยออกไป ในวันวิสาขบูชา ตัดจนขาด ไม่ใช่พวกเราไปช่วยตัดช่วยละท่าน ท่านตัดใจกิเลสของท่านเอง เอาจนตัดได้ขาด เราทุกคนก็ไม่ต้องไปคิดว่าผู้อื่นจะมาตัดให้ พระพุทธเจ้าจะมาตัดให้ไม่ได้ พระองค์เมื่อยังมีชีวิตจิตใจอยู่พระองค์ก็ทรงตรัสสอนไว้ว่าเราตถาคต หมายถึงพระพุทธเจ้าเอง ก็เป็นแต่ผู้ตรัสผู้สอนไว้ สาวกทั้งหลาย อุบาสก อุบาสิกา ภิกษุ สงฆ์ สามเณร ภิกษุ ภิกษุณี จะ

★★

จิตใจภายในนี้มันจะได้เป็นเพชรขึ้นมา
คือใจเข้มแข็ง ใจไม่ท้อแท้อ่อนแอกลัวตาย
เมื่อถึงความตายมาถึงเข้า ไม่มีอะไรจะมาทัดทานได้

★★

ต้องนำไปปฏิบัติละกิเลสในใจของตน ๆ ให้ได้ ไม่ใช่เราตถาคตไปละให้ไปถอนให้ **การละกิเลสตัดกิเลสมันไม่เหมือนวัตถุ เป็นการฝึกฝนอบรมตัวเอง ในทาน ในศีล ในภาวนา จนมีสติเป็นมหาสติ จนมีสมาธิเป็นสมาธิเต็มที่ จนมีปัญญาความรู้ความฉลาด เฉลียวฉลาดรู้เท่าทันสังขารโลกและสังขารธรรม** เมื่อมีปัญญาเต็มที่รอบรู้ในกองสังขาร ปัญญานี่รอบรู้ในกองสังขารเท่านั้นก็ยังไม่พอ จะต้องมีญาณความรู้ความเห็นแจ้งตามความเป็นจริง เกิดขึ้นมาในจิตใจที่ภาวนาพุทโธนี่แหละ แล้วกิเลส 1,500 ตัณหา 108 ก็จะดับไป หมดไป สิ้นไป ไม่เหลือหลอ อันนี้เป็นธรรมดาที่คนเราทุกคนจะต้องประกอบกระทำ ต้องใช้ความเพียร ความหมั่นความขยันขันแข็ง อะไรทุกอย่างต้องทำต้องปฏิบัติ จนได้ปัญญา วิชชาความรู้ เท่านั้นยังไม่พอ จนญาณอันวิเศษละกิเลสที่มีอยู่ในกาย วาจา จิตของตน ๆ จนไปหมดสิ้นไปเมื่อละหมดไปสิ้นไป ความรู้จักรู้แจ้งในจิตใจของผู้ปฏิบัติ มันก็เกิดขึ้นที่ใจของทุก ๆ คน ไม่เลือกว่าหญิง ไม่เลือกว่าชาย ถ้าทำจริงปฏิบัติจริง เป็นไปได้ทุกคน แต่นี่ถ้าเราพูดถึงว่านั่งสมาธิภาวนาก็ว่าไม่ไหว อ้วนมาก ผอมมาก แข้งขายาวสั้นบางคนก็แข้งหักขาหักบ้าง อันนี้ไม่มีปัญหาปัญหามันอยู่ที่ใจไม่ทำ ใจไม่ภาวนา ใจไม่เอาจริงเราต้องลุกขึ้นที่ใจนั่นแหละ ลุกขึ้นยืนหยัดต่อสู้กิเลส มีมากน้อยเท่าไรในตัวในกาย วาจา จิตของเรานี่แหละ มีเท่าไรเราก็จะเลิกจะละ จะปล่อย จะวางออกไปให้หมดสิ้นทุกครั้งที่ภาวนา เมื่อเราตั้งจิตเจตนาอย่างนี้แล้ว ความท้อแท้อ่อนแอในหัวใจย่อมไม่มี มีแต่ความหมั่น ความขยันขันแข็ง อะไรมาก็สามารถต่อสู้กับกิเลสเหล่านี้ได้ จึงชื่อว่าเป็น "สาวโก" เป็นสาวกของพระพุทธเจ้า **สาวกพระพุทธเจ้านั้น ท่านสละตายสู้ เลียนแบบพระพุทธเจ้า** พระพุทธเจ้าก่อนที่ท่านจะได้ตรัสรู้ในวันเพ็ญเดือนหกเพ็ญพระจันทร์เต็มดวงที่รุกขมูลร่มไม้ ต้นไม้โพธิ์นั้น

พระองค์เสียสละชีวิตลงไป จึงตัดได้ขาด เราทุกคนก็ต้องสละชีวิตลงไป ไม่ต้องห่วงโน่นห่วงนี่ให้มันยุ่งยาก พุทโธในใจนึกน้อมเอาจน เอาจนทะลุปรุโปร่ง จนไม่หลงไม่ลืม ไม่ขาดระยะ

คนเราไม่เพียงแต่ว่าติดอยู่ข้องอยู่ในโลกียะในโลกนี้อย่างเดียว บางคนก็ติดอยู่แค่อยากมีเงินมีทองวัตถุข้าวของ ก็ติดอยู่อย่างนั้น ไม่ให้มันมาติด ติดอยู่ในพระพุทธเจ้าเรียกว่าพระองค์สอนว่าให้ "จาโค" เสียสละออกไป "ปฏินิสสคโค" ปล่อยให้มันออกไป "มุตต" เอาให้มันหลุดพ้น "อนาลโย" สิ่งใดที่เราได้เลิกได้ละออกแล้วจากใจก็ไม่ต้องเก็บเข้าอีก จนจิตใจแจ้งในทางโลก แจ้งในทางธรรม แจ้งในกิเลสราคะ แจ้งในกิเลสโทสะ แจ้งในกิเลสโมหะ แจ้งทุกอย่างทุกประการ เมื่อแจ่มแจ้งในใจของผู้ปฏิบัตินั่นแหละ "สาวโก" สาวกพระพุทธเจ้า ไม่เลือกหญิง ไม่เลือกชาย ไม่เลือกคฤหัสถ์และบรรพชิต นักบวช นักบ้านสมัยก่อนท่านภาวนาทำความเพียรละกิเลส เหมือนกันหมด ไม่มีการเลือกชั้นวรรณะ เรียกว่าใครก็ละกิเลสความโกรธของตัวเอง ใครละได้ก็เป็นสุขสบายทั้งกาย วาจา จิต ใครละไม่ได้เป็นขี้ข้าตัณหาอยู่นั้นไม่จบไม่สิ้น "นตถิ ตณหา สมานาที" แม่น้ำจะเสมอด้วยตัณหาในใจมนุษย์คนเรา ตัณหาในดวงใจคนเราไม่มีเพียงพอ ได้อย่างนี้แล้วก็อยากได้อย่างอื่นต่อไป ละทิ้งเสีย "พุทโธ-พุทโธ" อยู่ในดวงใจ สบายไปเลย

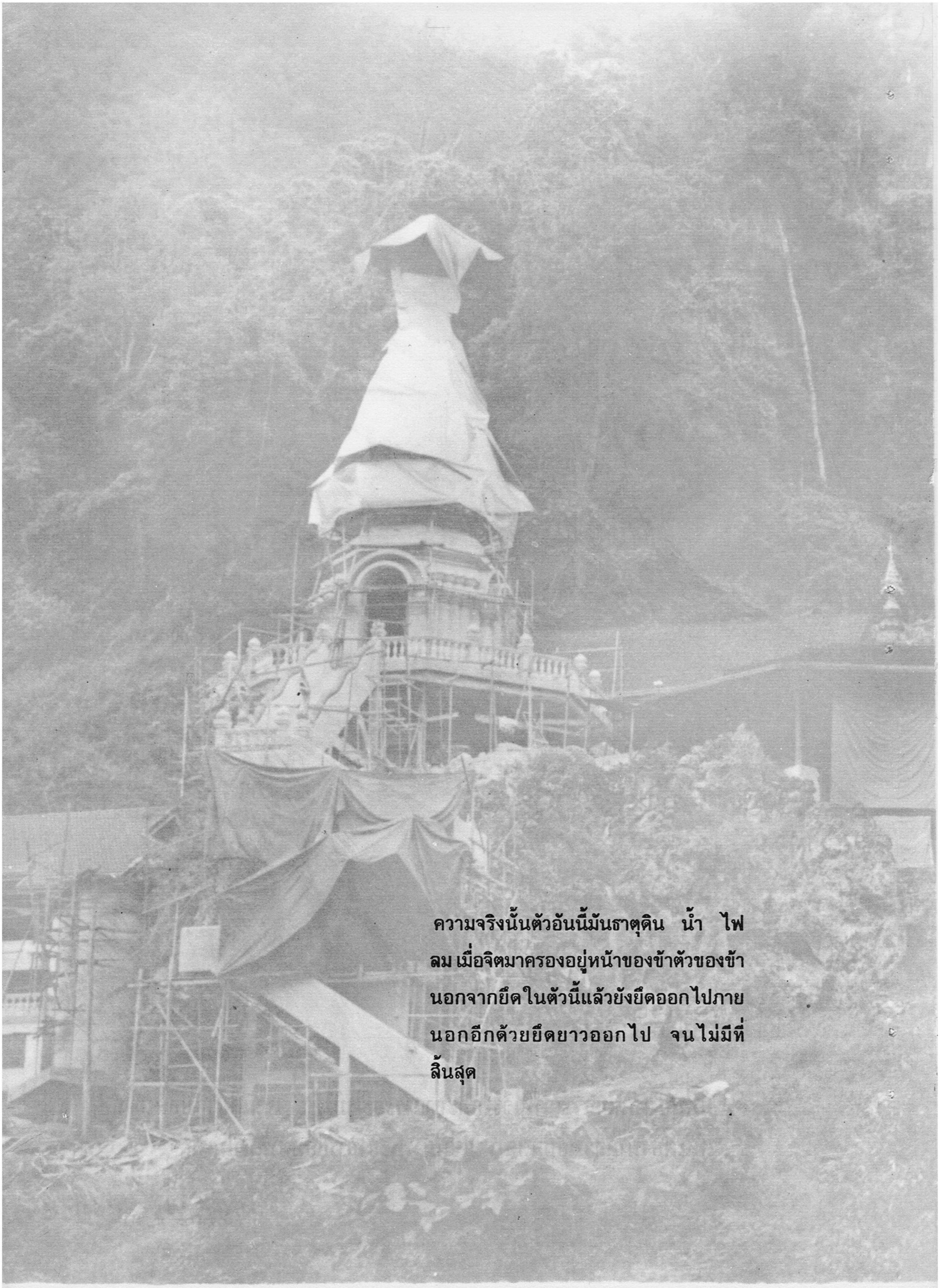
สมัยครั้งพุทธกาล เรียกว่าเด็ก ๆ อายุ 7 ขวบ ท่านก็ละกิเลสเป็นพระโสดา เป็นพระสกิทาคา เป็นอนาคา เป็นได้ถึงพระอรหันต์ นั่นแหละคือท่านภาวนา เราทุกคนก็อย่าไปท้อแท้อ่อนแอในหัวใจ เราต้องตั้งอกตั้งใจขึ้นมาให้มันเต็มที่ เมื่อใจไม่ตั้งเต็มที่มันก็บ่นนั่นบ่นนี่เป็นธรรมดาของใจที่ยังมั่นไม่ตั้งมั่น ถ้าตั้งมั่นเต็มที่แล้วมันไม่ตาย อย่าไปกลัวมันตาย ถ้ามันตายมันก็ตายตั้งแต่ยังไม่เกิดซี มันเกิดแล้วมันจะมาตายทำไม พระพุทธเจ้ายังไม่ตาย พระอริยเจ้าทั้งหลาย ยังไม่ตาย ยิ่งภาวนาเท่าไรก็ เรียกว่าห่างไกลจากความตาย ผลที่สุด จิตมันไม่ตาย ร่างกายมันตายช่างมันเถิดจิตมันไม่ตายภาวนาให้มันถึงจิตที่ไม่ตาย จิตที่ไม่ตายอยู่ที่ไหน เราฟังธรรมฟังเสียงได้ยินอยู่ตรงไหนตรงนั้นแหละให้รวมจิตใจลงไปที่ตรงนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า "ปจจตตัง เวทิตพโพ วิญญูหิ" วิญญูชนทั้งหลายผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย พึงรู้แจ้ง ปจจตตัง จำเพาะจิตใจของตัวเอง จะมารู้แจ้งที่นี่ได้ทุกคนที่ใจของเรานั่นแหละ อันนี้เป็นความจริง ผู้ใดตั้งอกตั้งใจก็จะรู้จะเข้าใจ ผู้ใดมีแต่ย่อท้อในการประพฤติธรรมปฏิบัติธรรม ก็จะท้อถอยเรื่อยไป เราอย่าให้ใจถอย พุทโธติดต่อนอเนื่อง นั่งก็พุทโธ ยืนก็พุทโธ ไปไหนมาไหนก็พุทโธ อยู่ในใจ นอนอยู่ก็พุทโธในใจ หลับแล้วก็แล้วไป ตื่นขึ้นมาก็พุทโธในใจนั่นแหละ เอาเป็นวงจรรอบอยู่ ผลที่สุดสิ่งที่ไม่รู้ก็จะรู้ ยังไม่เข้าใจก็จะเข้าใจ

นี่แหละเราท่านทั้งหลาย เมื่อเราท่านทั้งหลายพากันได้ยินได้ฟังแล้วก็ให้กำหนดจดจำนำไปประพฤติปฏิบัติ ก็คงจะได้รับความสุข ความเจริญ เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

ผู้ที่มองเห็นโลก (ว่าไม่จีรังและหาสาระอะไรมิได้) เช่นเดียวกับคนมองเห็นฟองน้ำและพยับแดด คนเช่นนี้ พระยามารย่อมตามหาไม่พบ

ศระภาร

32



ความจริงนั้นตัวอันนี้มันธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เมื่อจิตมาครองอยู่หน้าของข้าตัวของข้า นอกจากยึดในตัวนี้แล้วยังยึดออกไปภายนอกอีกด้วยยึดยาวออกไป จนไม่มีที่สิ้นสุด

พุทธาจาโรวาท ๓

พุทโธ..คุณพระพุทธเจ้า

กาลบัดนี้อันเป็นกาลปัจจุบันธรรม เป็นการฟังธรรม เป็นการนั่งสมาธิภาวนา การนั่งสมาธิภาวนาที่สำนักนี้ให้พากันหัดนั่งขัดสมาธิเพชร คือให้เอาขาซ้ายขึ้นมาทับขาขวาก่อน แล้ว ก็เอาขาขวาขึ้นมาทับขาซ้าย เอามือข้างขวาวางทับมือข้างซ้าย เสร็จเรียบร้อยแล้วก็หลับตา เวลานั่งไม่ต้องดูคนอื่น ดูใจของเราเอง ว่าเรานึก ภาวนาพุทโธอยู่นี่ ไม่ต้องไปดูที่อื่น นึกพุทโธในใจ ในใจนั้นเรานึกในใจก็ได้ยินเสียงพุทโธ ๆ อยู่ นั่นแหละ ตานอกนี้ก็ให้รวมเข้าไปอยู่กับตาใน ตา ในคือตาดวงใจ ดวงจิตนั้นไม่ได้หลับไม่ได้ลืม เหมือนตาข้างนอกหลับก็ตาม ลืมก็ตามตาใจนั้นให้ชื่อว่าลืมอยู่เสมอ แจ้งอยู่เสมอ เมื่อรูปผ่าน เข้ามาเมื่อใดเวลาใดตาเนื้อนี้ต้องเห็นละเสียง ผ่านทางหูก็เข้าไปใส่ตาใจนั้นแหละ จมูกดมกลิ่นก็เข้าไปสู่ตาใจนั้นแหละ ลิ้นลิ้มรสอาหารก็ไปสู่ตา ใจนั้นแหละ เย็นร้อนอ่อนแข็งกระทบร่างกายก็มีความรู้สึกในที่อันเดียวอารมณ์เรื่องราวต่าง ๆ เรียกว่าธรรมารมณ์ ก็ไปรวมอยู่ในใจ คำว่าใจ คำว่าจิตนั้นเป็นภาษาสมมุติ ดวงจิตดวงใจนั้นเขาไม่ได้ว่าเป็นอะไร เขาเป็นจิตผู้รู้อยู่ในตัวคนเรา คนละดวง ๆ เท่านั้นเอง

บัดนี้เป็นเวลาฝึกจิตฝึกใจดวงนี้ให้มีความสงบระงับหรือรวมเข้ามา ไม่ต้องแส่ส่ายออกภายนอก ให้ถือว่าตัวเราทุกคนนี่ "ตจปริยญโต" มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ หนังหุ้มตัวเราอยู่ที่ไหนให้จิตใจอยู่ภายในหนังหุ้มนี่เข้าไป เรื่องตา หู จมูก ลิ้น กายอันใด นอกจากหนังหุ้มออกไปแล้วไม่ต้องไป รวมเข้ามาที่นี่ ภาวนาพุทโธอยู่ที่นี่ ที่นี่หมายถึงจิตใจดวงที่รู้ที่ฟังอยู่นี่เอง สิ่งอื่นนอกออกไปนั้นไปตามไปไม่มีสิ้นสุด สังขารมารกิเลสมาร ถ้าใครหลงไหลออกไปแล้ว จับไม่ได้ไล่ไม่ทัน มีแต่เสีย ให้กิเลสมันใช้เท่านั้นแหละ จึงจำเป็นต้องรวมเข้ามา ตาก็หลับเสียไม่ต้องไปดูรูปภายนอก รูปคนอื่นก็เหมือนรูปตัวเรานี้

แหละ มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ ภายในหนังหุ้มเข้าไปเต็มไปด้วยน้ำเลือด เต็มไปด้วยน้ำเหลือง เต็มไปด้วยธาตุน้ำในตัวนี้ ยังมีชีวิตอยู่ก็ลำบากลำบนเพราะร่างกายสังขารอันนี้เดี๋ยวก็นั่ง นั่งแล้วก็เหนื่อย เหนื่อยก็ยืน เดี๋ยวก็เดิน วุ่นวายอยู่ตั้งแต่เช้าจนค่ำ ค่ำแล้วก็ไปถึงเวลานอน นอนหลับไปเดี๋ยวก็ตื่นขึ้นมา ก็วนอยู่ในอาการอันเก่านี้

เวลาเราภาวนานึกน้อมเอาดวงจิตดวงใจดวงนี้เข้ามาภายในตัวภายในใจของเราแล้ว ให้ดูสังขารจิตที่มันปรุงแต่งคิดนึกอะไรต่อมิอะไร ส่วนมากนั้นคือว่ามันมักจะพูดเป็นคำพูดออกมาอยู่เรื่อย ต้องดับไว้เสมอ อยากพูดอะไรเวลาเรานั่งภาวนา เวลาฟังธรรม เวลาสวดมนต์ไหว้พระ ก็ไม่ต้องไปตามอารมณ์กิเลสเหล่านั้นหยุดไว้ก่อนพักไว้ก่อน เวลานั่งสมาธิเอาจิตใจเราให้เป็นสมาธิ คือตั้งมันอยู่ภายในใจจิตดวงผู้รู้อยู่ที่ไหนก็นึกบริกรรมภาวนาที่นั่น ไม่ต้องไปหาที่อื่น อดีตมันก็ล่วงมาแล้วไม่ต้องไปคิดถึงอนาคตกาลข้างหน้าก็ยังไม่มาถึง บัดเดี๋ยวนี้เรามาถึงที่นี่ มานั่งอยู่ที่นี่ ภาวนาพุทโธอยู่ที่นี่ ฟังธรรมอยู่ที่นี่ ได้ยินเสียงอยู่ที่นี้ นี่แหละ "พุทธะพุทโธ" อยู่ที่นี่ พุทโธพระพุทธเจ้าอยู่ที่ใจดวงนี้ใจดวงนี้เดี๋ยวนี้มีอยู่ในเวลาปัจจุบันนี้ ให้รวมจิตใจเข้ามา อย่าปล่อยให้จิตใจเพ่นพ่านไปภายนอก

จิตใจที่ชอบเพ่งเล็งโทษคนอื่นก็ให้เลิกละทิ้งออกไป เป็นธรรมดาใจคนที่ยังมีกิเลสราคะ โทสะ โมหะนั้น มักจะเพ่งเล็งคนอื่นเป็นส่วนมาก หรือว่าโทษผู้อื่นเห็นได้ง่าย ฝ่ายของตัวเห็นได้ยาก คนอื่นมันอยู่นอกตาเราไปมันก็เห็นได้ แต่ตัวเราใจเรานั่นมันอยู่ในตาเข้าไปไม่ค่อยจะเห็น จึงให้ภาวนาจนรู้จนเห็นให้ในใจของตัวเองให้ได้เสียก่อน อย่าไปมัวเพ่งเล็งภายนอก เพ่งเล็งออกไปไกลเท่าใดก็หลงไปมากเท่านั้น ถ้ารวมเข้ามามันก็ไม่มากมายอะไร ก็แค่หนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ หมดลมหายใจเมื่อใดเวลาใด ก็เบื่อหน่ายผุพังไปเท่านี้แหละ ไม่ต้องวุ่นวายไปที่อื่น

พุทโธอยู่ที่ใจ ใจให้นึกน้อมถึงคุณพระพุทธเจ้าอยู่เนืองนิตย์ติดต่อกันไป จนจิตใจดวงผู้รู้นี้อยู่ได้จริง ๆ ยืนก็อยู่ในใจได้ เดินก็อยู่ในใจได้ไปรถไปเรือก็อยู่ที่ใจนั่นแหละ ก่อนจะนอนก็ไหว้พระสวดมนต์ก็ไหว้ที่ใจนี่แหละ นั่งสมาธิก็นั่งสมาธิในใจนี่แหละ พุทโธก็พุทโธในใจนี่แหละ รวมจิตรวมใจเข้ามาภายในเอาให้ได้ มันจะมีความรู้หลอกลวงให้เราออกไปคิดนึกปรุงแต่งอะไรต่อมิอะไรจิปาถะไม่ต้องตามออกไป ตามเข้ามาภายในจึงจะรู้เท่าทันได้ ถ้าออกไปภายนอกแล้ว ไม่มีที่สุดที่สิ้น

พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงตรัสว่า "นตถิ ตณหา สมา นที" แม่น้ำจะเสมอด้วยตัณหาไม่มี เรียกว่าตัณหาในใจมนุษย์ทุกคนไม่มีเพียงพอ ได้อย่างนี้อยากได้อย่างอื่นต่อไป ดีอย่างนี้อยากดีอย่างอื่นต่อไป ไม่มีเพียงพอ นั่นแหละหมดลมหายใจตายเสียก่อนเมื่อนั้นก็เรียกว่าความตายมาตัดเท่านั้นเอง จิตมันก็ยังไม่พอ **จงทำความพอใจอยู่เท่าที่เราได้เราเป็นเรามี อยู่ในวงแคบ ๆ นี่แหละจึงจะมีความสุข** ถ้าตาม

★★

จิตใจที่ชอบเพ่งเล็งโทษคนอื่นก็ให้เลิกละทิ้งออกไป
เป็นธรรมดาใจคนที่ยังมีกิเลส ราคะ โทสะ โมหะนั้น
มักจะเพ่งเล็งคนอื่นเป็นส่วนมาก
หรือว่าโทษผู้อื่นเห็นได้ง่าย ฝ่ายของตัวเห็นได้ยาก
คนอื่นมันอยู่นอกตาเราไปมันก็เห็นได้
แต่ตัวเราใจเรานั้นมันอยู่ในตาเข้าไปไม่ค่อยจะเห็น
จึงให้ภาวนาจนรู้จนเห็นให้ในใจของตัวเองให้ได้เสียก่อน
อย่าไปมัวเพ่งเล็งภายนอก

★★

ตัณหาไม่มีที่สิ้นสุด กามตัณหาก็ไม่มีที่สิ้นสุด ภวตัณหาก็ไม่มีที่สิ้นสุด วิภวตัณหาก็ไม่มีที่สิ้นสุด สิ้นสุดที่พอของตัณหาไม่มีแม่น้ำลำคลองบึงบางต่าง ๆ ยังเต็มในฤดูฝน แต่ว่าตัณหาในใจมนุษย์คนเราที่ไม่ภาวนาละกิเลสนั้น เรียกว่าไม่เต็ม ไม่มีเพียงพอ คนเรามักจะคิดว่าได้อย่างนั้นดีอย่างนี้แล้วจะพอ มันไม่พอ ได้มาเท่าไรมันก็ไม่พอ เพราะจิตมันไม่พอภาวนาพุทโธในใจนี้ รวมจิตใจเข้าไปภายในให้ได้ ให้อยู่เมื่อใจดวงนี้สงบระงับได้เมื่อใดเวลาใด ที่พอมันอยู่ที่จิตที่ใจของเราทุก ๆ คน ไม่ใช่พอเรื่องภายนอก พอเรื่องภายใน จิตใจสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้วก็พอนั่งอยู่ก็เย็นอกเย็นใจ ภาวนาพุทโธอยู่ยืนอยู่ก็พอภาวนาพุทโธอยู่ยืนก็ใจเย็นสบายอยู่เรียกว่าพอเดินไปมาที่ไหนก็ใจภาวนาพุทโธแล้วก็พออยู่ในใจนั่นแหละ พอก็พุทโธอยู่ที่นั้น ธัมโมอยู่ที่นั้นสังโฆอยู่ที่นั้น ทาน ศีล ภาวนาอยู่ที่นี่ที่ใจของเราเอง ไม่ต้องดิ้นรนว้าวุ่นไปที่อื่น อยู่ในใจ นั่งอยู่ในใจ ยืนในใจ เดินไปมาอยู่ในดวงจิตดวงใจนี้

ดูกาย ดูใจ ดูวาจาของเรา พูดอะไร ทำอะไร คิดอะไร ดูตัวเราเองคิด ดูตัวเราพูด ดูร่างกายเราทำบาปหรือทำบุญ ตลอดวันวันนี้ดูนี่แหละเมื่อเห็นว่าตัวคนเราชอบทำบาป ก็ให้เลิกทำเสีย อย่าทำบาปเพราะว่าการทำบาปนั้น เมื่อทำไปแล้วมันเดือดร้อนตั้งแต่เวลาทำเดือดร้อนเมื่อภายหลัง คนทำบาปเมื่อบาปยังมาไม่ทันก็เหมือนว่ามีสุข มีสบาย แต่ว่าบาปที่คนเราทำนั้นมันมาถึงเข้ามันร้อนอยู่ในหัวใจร้อนอยู่ในกาย ร้อนอยู่ในใจ ร้อนอยู่ในวาจา คือว่าบาป บาปคือของร้อน สิ่งที่ร้อนไม่เย็น บุญเราทำบุญสุนทานได้มากน้อยเท่าไรก็ตามเป็นบุญของเราเอง แม้สิ่งใดที่เราไม่มีความสามารถที่จะทำได้ เราก็ให้อนุโมทนา อนุโมทนาบุญบุคคลที่เขาทำได้ อนุโมทนามัยบุญสำเร็จด้วยใจอนุโมทนา บางคนก็สงสัยว่า ไม่ได้ทำแล้วผู้อื่นมาอนุโมทนา ยินดีพอใจบุญของเราจะหมดไป

สิ้นไปหรือไม่ ความจริงแล้วท่านว่าบุญไม่หมดไป ท่านเปรียบเหมือนดังว่าเราจุดเทียนขึ้นมาเล่มหนึ่ง ผู้อื่นเขามาช่วยเอาเทียนเขามาจุดต่อไป อย่างนั้นแหละไม่หมด เทียนของเราก็อยู่ที่เก่า ผู้ที่เขาต่อออกไปนั้นคนละเล่มสองเล่มก็สว่างขึ้นไป ไม่หมดไปไม่สิ้นไปเป็นบุญเป็นกุศล จึงชื่อว่า อนุโมทนามัย บุญสำเร็จด้วยการอนุโมทนา เป็นบุญเป็นกุศล โดยเฉพาะถือว่าการนั่งสมาธิภาวนาให้ได้ทุกคืน ๆ นี่แหละ คนอื่นจะรู้ไม่รู้ไม่สำคัญ ให้ตัวเรา กายเรา วาจาจิตใจเราทำให้ได้ทุกคืน ๆ ใครจะว่าไม่ดีก็ให้เขาว่าไป เขาว่าดีก็ให้เขาว่าไป จิตใจเราผู้ทำผู้ประกอบ เรียกว่าประกอบการกระทำให้ได้ทุกวันทุกคืนเท่าที่โอกาสจะอำนวยได้ เพราะว่าคนเราจะทำบุญให้ทานรักษาศีลภาวนาไหว้พระสวดมนต์ได้นั้นจะต้องอยู่ในระยะที่เรียกว่าไม่มีอุปสรรค ไม่มีอุปสรรคขัดข้องประการใด และอยู่ในวัยที่เราจะต้องประกอบกระทำด้วย ถ้าเราไม่รีบไม่ทำเอาก็จะเสียเวลา คนเก่าโบราณเขาสอนไว้ว่า น้ำขึ้นมา น้ำขึ้นมานั้นให้รีบตัก จะเอาน้ำไว้ใช้ก็ตักเอาเสีย เวลาน้ำลงแล้วก็ไปตักเอาน้ำไม่ได้ เป็นคำบอกสอนว่าอะไรที่เราจะได้จะถึงชั่วเวลาที่เรายังมีชีวิตลมหายใจอยู่นี้แหละให้รีบทำ ให้รีบทำรีบ ๆ ก่อน เพราะ**บุญก็ตามบาปก็ชั่ง ใครทำใครได้ ถ้าใครถลำไปทำบาป บาปให้ผลก็เป็นทุกข์ เดือดร้อนวุ่นวาย ถ้าใครเห็นว่าการทำบุญสุนทาน เป็นทางนำพาซึ่งความสุขกายสบายใจ แล้วใจของเราก็จะได้มีความสุข** สุขทั้งร่างกายทั้งตัวทั้งใจ สุขทั้งโลกนี้ ชาตินี้ โลกนี้ โลกหน้า ถ้ายังมาท่องเที่ยวอยู่ในมนุษย์โลก เทวโลก พรหมโลก บุญที่เรากระทำนี้แหละย่อมเป็นที่พึ่งพาอาศัยได้ทั้งโลกนี้และโลกหน้า บุญพระพุทธ**เจ้าจึงสอนว่าให้ทำ มีการกราบ พระไหว้พระก่อนหลับนอน ทำวัตรสวดมนต์บริกรรม ภาวนา นั่งขัดสมาธิเพชร ภาวนาพุทโธเสียก่อนจึงค่อยนอน ถ้าเราไม่ได้ประกอบการกระทำเหล่านี้ ก็ถือว่าเป็นนอนรอท่าความตายก็เท่านั้นแหละ** จิตใจก็เศร้าหมองขุ่นมัว เดือดร้อน ถ้าเราได้ไหว้พระกราบพระสวดมนต์ นั่งสมาธิภาวนาอ่านธรรมะคำสั่งสอนแล้วก็เอาไปภาวนา ปฏิบัติชำระจิตใจของตัวเอง ให้มีความ ผ่องใสสะอาด ไม่ให้จิตใจขุ่นข้องหมองใจด้วยเรื่องราวอารมณ์กิเลส คนอื่นผู้อื่นเราไม่ต้องไปสนใจเขา เขาทำดี ทำบุญก็เป็นบุญของเขา เมื่อเขาทำบาปทำอกุศล เมื่อได้รับความเดือดร้อน เขาก็เดือดร้อนตัวของเขาเอง อย่าไปเป็นทุกข์เป็นร้อนในเมื่อเป็นบุคคลอื่นทำบาป เขาทำบาปถ้าเราไม่มีปัญญา ปัญญาห้ามปรามเขาไม่ได้ก็อย่าไปห้ามปราม ห้ามตัวของเรานั่นแหละดีกว่า ห้ามกายคือการกระทำไม่ทำบาปด้วยกาย ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เรียกว่าไม่ทำบาปด้วยกาย ไม่พูดบาปด้วยวาจา ไม่คิดบาปในดวงใจ ใจของเราไม่คิดอยู่ในสิ่งที่เป็นบาป ท่านจึงตั้งเป็นข้อภาวนาว่าจงระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าท่านว่า พุทโธ พุทโธ พุทโธ แปลว่าพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าแปลว่า พุทโธ เมื่อรำลึกถึงพุทโธคุณพระพุทธเจ้าจนกระทั่งซาบซึ้งตรึงใจ อยู่ในใจของตนแล้ว มีแต่ความสุขจิตสุขใจ

ทั้งกลางวัน กลางคืน ยืน เดิน นั่ง นอน นอกจากนี้ยังเป็นเกาะเป็นฝั่ง เป็นเครื่องกำบังความทุกข์ความเดือดร้อน เป็นกำแพงเก้าชั้น **พุทโธ คุณพระพุทธเจ้า ธัมโมคุณพระธรรม สังโฆ คุณพระสงฆ์นี้ ผู้ใดเจริญอยู่เป็นกำแพงเจ็ดชั้น ชั้นป้องกันไม่ให้เกิดภัยพิบัติต่าง ๆ นานา** ขึ้นมาได้ด้วยเดชานุภาพคุณพระพุทธเจ้า ด้วยเดชานุภาพคุณพระธรรม ด้วยเดชานุภาพคุณพระอริยสงฆ์สาวก พากันเป็นสิ่งที่มีเดชมีอำนาจ ไม่มีอำนาจใด ๆ จะสูงกว่าคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ คุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์นี้ ตั้งแต่พระพุทธเจ้าตรัสรู้มาจนบัดนี้ก็ยังมีอำนาจปาฏิหารย์ตลอดอยู่ทุกเวลา ฉะนั้นเราต้องกราบไหว้บูชา ต้องเอามารำลึกอยู่ในจิตในใจคนอื่นผู้อื่นเขาจะเป็นคนอย่างไร ไม่คิดนึกตาม แต่ใจของเราทุกคนต้องเอามานึกมาเจริญไว้ในใจของเราเอง จะมีภัยอันตรายก็ตาม ไม่มีภัยอันตรายก็ตามเราต้องนึกเจริญไว้ พุทโธในใจ มันดีมีประโยชน์ได้ทุกอย่างทุกประการถ้าเราประสบ-การณ์ด้วยตนเองก็จะเห็นว่า คุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ นั้น เมื่อเรารำลึกถึงก็ย่อมนำความสุขกาย สุขใจ มาให้แก่ตัวของเราแล้วยังไม่มีภัยอันตรายใด ๆ ที่จะมาทำให้เราเดือดร้อนได้ด้วย เพราะว่าคุณพระนั้นผู้ใดรำลึกสิ่งที่เรานึกถึงนั่นแหละ เป็นเกาะเป็นฝั่งป้องกันภัยอันตรายได้จริง ๆ แต่ว่าเรายังมองไม่เห็น เพราะสติยังน้อยสมาธิยังไม่มั่นคง ปัญญาความรู้ความฉลาดยังไม่ทั่วถึงญาณอันวิเศษอันละกิเลสให้หมดไปสิ้นไป ไม่มีเพียงพอ ความ

★★

จงทำความพอใจอยู่
อยู่ที่เราได้ เราเป็น เรามี
อยู่ในวงแคบ ๆ นี้แหละ
จึงจะมีความสุข

★★

รู้ความเข้าใจก็ยังบกพร่องอยู่ จึงจำเป็นเราต้องตั้งหน้าตั้งตาบำเพ็ญภาวนาไปตั้งแต่วันนี้ คืนนี้ เดี๋ยวนี้เป็นต้นไปจนกว่าจะได้ความรู้ความฉลาด ความสามารถอาจหาญเกิดขึ้นในตัวในใจของเราจริง ๆ แล้วความมืดมน กาลต่าง ๆ มันก็จะหายไป หมดไป สิ้นไปเอง ต่อจากนั้นก็จะได้ความรู้ความเข้าใจอันกระจ่างแจ้งในใจของเราทุกคน เพราะว่าประสบการณ์ต่าง ๆ มันรอบด้านเข้าในนั้น บัดนี้เป็นเวลาที่เราทุกคนจะต้องลุกขึ้นประพฤติธรรม ปฏิบัติธรรม บำเพ็ญภาวนาในจิตในใจพร้อมทั้งกาย วาจา จิตตัวเราทุก ๆ คนนี้แหละจะต้องทำดี ประพฤติดี พูดดี คิดดี ให้บังเกิดมีขึ้นในใจของเราเดี๋ยวนี้เวลานี้ ไม่ต้องมาก ละพุทโธอันเดียว แต่ถ้าเรานึกติดต่อเนื่องกันอยู่ตลอดเวลา จะมีอำนาจปาฏิหารย์ป้องกันภัยอันตราย เทิดทูนชีวิตของเราที่มาเกิดเป็นมนุษย์ ได้นับถือพุทธศาสนานี่ ให้เป็นไปเพื่อความเจริญงอกงาม ในทางพุทธศาสนานี้เมื่อเราท่านทั้งหลายพากันได้ยินได้ฟังแล้วก็ให้กำหนดจดจำ ดังแสดงมาก็สมควรด้วยกาละเวลา

มันโกรธขึ้นมาเราก็ภาวนาแก้ มันโลภ
ขึ้นมาก็ ภาวนาแก้ในใจ มันหลงขึ้นมา
เราก็ภาวนาในใจแก้ ภาวนาทำจิตใจให้
แจ้งภายใน ไม่ใช่ แจ้งภายนอก

พุทธาจาโรวาท ๓

จิตผู้รู้อยู่

พระพุทธเจ้านั่งขัดสมาธิเพชรนั่งภาวนาใต้ร่มไม้โพธิ์ จึงตรัสรู้โพธิญาณได้ เราทุกคนก็ต้องการความสุขสงบภายในจิต ก็ให้หัดนั่ง หัดนั่งให้ได้ด้วย หากผู้นั่งไม่ได้ก็ดูหลวงปู่จะนั่งให้ดูสาธิต สาธิตให้ดู การนั่งแบบนี้แสดงความองอาจกล้าหาญของพระพุทธเจ้า เมื่อจะได้ตรัสรู้คือว่าพระองค์นั่งแบบนี้นั้นตั้งใจไว้ว่า จะ"นั่งสู้ตาย" ถ้าตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าไม่ได้พระองค์ก็จะยอมตายในที่นั่ง เรียกว่าสละชีวิตแลกเอาการสละชีวิตแลกเอานี่แหละเป็นมหากุศล คนเราทุกคนก็ต้องเสียสละความสุข ความสะดวกสบายนิด ๆ หน่อย ๆ ถ้าเรานั่งขัดสมาธิเพชรไม่ได้ เราก็จิตใจก็ท้อถอยไม่เสียสละซึ่งความตายอย่างพระพุทธเจ้า เหตุที่พระองค์จะได้ตรัสรู้นั้นก็คือว่าพระองค์บำเพ็ญบารมีมา สี่อสงไขยแสนมหากัป ครบถ้วนทุกส่วนทุกประการแล้วแต่ก็ยังตรัสรู้ไม่ได้ เมื่อมาถึงต้นไม้โพธิ์ประเทศอินเดีย ภาคกลางอินเดีย พระองค์ก็มารำลึกว่า ทำไมหนอมีเหตุการณ์อะไรยังบกพร่องอยู่พระองค์เองจึงตรัสรู้ไม่ได้ ในขณะเดียวกันก็มีความรู้สึกขึ้นในจิตใจของพระองค์ว่า การที่จะตัดกิเลส ความโกรธ ความโลภ ความหลง อันมีอยู่ในใจของคนเรานั้น ถ้ายังไม่สละชีวิตแล้วตัดไม่ได้ ตัดไม่ขาด เพราะยังกลัวตายอยู่ เมื่อได้ความอย่างนี้ พระองค์ก็เลยตัดสินใจในขณะนั้นว่า เราจะนั่งขัดสมาธิเพชรนี้ภาวนาให้ได้ตรัสเป็นพระพุทธเจ้า ถ้าตรัสรู้ไม่ได้สรีระร่างกายนี้พระองค์ก็สละให้ตายในต้นไม้โพธิ์นี้ อันนี้แสดงว่าจิตใจพระพุทธเจ้า มีความสามารถอาจหาญจริง ๆ คนเราธรรมดา เพียงแต่ว่า นั่งขัดสมาธิเพชรจิตใจก็ท้อถอยแล้ว คือ ไม่มองเห็นประโยชน์อันยิ่งใหญ่ไพศาลและบังเกิดมีขึ้นแก่ตนเอง ดูสิพระพุทธเจ้าเมื่อท่านนั่งขัดสมาธิเพชรในคืนวันนั้นเป็นวันเดือน 6 เพ็ญ พระจันทร์เต็มดวง พระองค์ก็ตัดกิเลส ความโกรธได้ ตัดกิเลสความโลภได้ ตัดกิเลสความหลงได้ พร้อมกับละกิเลส

กับวาสนา กิริยากายวาจาใจ อันใดที่พระพุทธองค์เป็นมาแต่ก่อน เลิกได้ละได้ จะเป็นมารยาทที่เรียบร้อย คือว่า**จิตใจของพระองค์มีความสูงส่ง ไม่ยึดหน้ายึดตา ไม่ยึดชาติยึดตระกูล จิตใจของพระองค์เรียกว่าเป็นนักเสียสละ กระทั่งชีวิตก็เสียสละได้ อย่างนี้จึงจะเป็นไปเพื่อความสำเร็จมรรคผลนิพพาน**

ในคืนวันนั้นเอง พระองค์ก็นั่งสมาธิขัดสมาธิเพชรได้เสร็จเรียบร้อยแต่พระองค์ก็รำลึกว่าเอ! จะเอาอุบายธรรมอันใดหนอมาภาวนาจึงจะได้ตรัสเป็นพระพุทธเจ้า เมื่อพระองค์รำพึงอย่างนั้นก็ได้ความขึ้นมาว่า ไม่ต้องคิดไปที่ไหนแหละคนเราทุกคนมีลมหายใจเข้า หายใจออกด้วยกันทุกคน ลมหายใจเข้าและออกนี้แหละเป็นอุบายธรรมภาวนา ตกลงก็วันนั้นคืนนั้นพระพุทธเจ้าเอาลมหายใจเป็นอุบายภาวนา ไม่ได้เอา "พุทโธ" คือพุทโธยังไม่เกิดขึ้น เมื่อพระองค์มามีสติสัมปชัญญะระลึกตามลมเข้า-ลมออกได้ทุกเวลา จนกระทั่งจิตใจสงบระงับเยือกเย็นสบายลงไป เป็นสมาธิอย่างต่ำ เป็นสมาธิอย่างกลาง เป็นสมาธิอย่างสูงสุด เมื่อสมาธิอย่างสูงสุดแล้ว ก็ย่อมมองเห็นหลักอนิจจังคือความไม่เที่ยงของรูปนามของคนในโลก ของสัตว์ทั้งหลายตลอดจนถึงผืนแผ่นดิน ท้องฟ้าอากาศดวงพระอาทิตย์ พระจันทร์ ดิน น้ำ ไฟ ลมในโลกที่เรามาเกิดมาอาศัยนี้ ก็เต็มไปด้วยอนิจจังคือว่าไม่มีอะไรเที่ยงมั่นถาวรยั่งยืนอยู่ได้ตลอดไปเลย ความแจ่มแจ้งในใจของพระองค์นี้บังเกิดมีขึ้น จิตใจของพระองค์ก็ปล่อยวางความยึดความถือ ตัวตนของเราอย่างนั้นอย่างนี้ ความจริง ดิน น้ำ ไฟ ลมไม่ใช่ของใคร เป็นของกลางโลก เกิดมาแล้วย่อมมีแก่ชรา เมื่อเวลาแก่ชราใครจะมาบอกว่าไม่ให้ข้าพเจ้าแก่ก็ไม่ได้มันแก่ไปเอง เวลามันจะเจ็บไข้ได้ป่วย เวลามันจะตายก็ตายไปเอง เมื่อพระองค์มารู้จักรู้แจ้งในหลักอนิจจังคือความไม่เที่ยง หลักทุกขัง คือความเป็นทุกข์ หลักอนัตตา คือไม่ใช่ตัวตนของผู้ใด "สัพเพ สังขารา อนิจจา" ขึ้นชื่อว่าสังขารทั้งหลายมีความไม่เที่ยง "สัพเพ ธัมมา อนัตตาติ" ความรู้ ความเข้าในอะไรทั้งหมดทั้งมวลก็ไม่ใช่ตัวตนของพระองค์ ในขณะนั้นเองจิตใจของพระองค์ก็แจ้งสว่างในหลักอนิจจัง ทุกขังอนัตตาไม่ยึดหน้าถือตา ไม่ยึดตัวถือตนไม่ยึดเรายึดของของเรา ตกลงก็พระพุทธเจ้าก็ได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ สมบูรณ์บริบูรณ์ในคืนวันนั้น

ต่อมาก็มาประมาณวันเข้าพรรษาก็ไปโปรดปัญจวัคคีย์ฤาษีทั้ง 5 ซึ่งเป็นลูกศิษย์ของพระองค์ แสดงธรรมจักกัปปวัตตนสูตร แสดงอนัตตลักขณสูตร แสดง 2 สูตรนี้ปัญจวัคคีย์ฤาษีทั้ง 5 ก็ได้เป็นอรหันตาขีณาสพจบพรหมจรรย์แก่เฒ่าชราก็ดับขันธ์ เข้าสู่นฤพานไปหมดแล้วยังเหลือแต่เรา ๆ ท่าน ๆ ยังข้องอยู่ในโลกอันนี้จึงให้พากันมาทบทวนพิจารณาดูว่า เรายังไม่ได้ภาวนาเด็ดขาดลงไป ต่อนี้ไปเป็นหน้าที่ของเราทุกคน จะต้องภาวนาให้มันเด็ดขาดลงไปเหมือนพระพุทธเจ้า เหมือนพระอริยสงฆ์สาวกเจ้าทั้งหลาย เหมือนอุบาสกอุบาสิกาทั้ง

★★

ได้อะไรก็ไม่สู้ได้ใจของตัวเอง
ได้อะไรก็สู้ได้ความสุขสงบในใจของตนเองไม่ได้ทั้งนั้นแหละ

★★

หลายแหล่ ที่ท่านพ้นทุกข์ภัยในวัฏสงสารไปแล้ว คนสมัยนั้นเป็นคนตั้งใจมั่นคง ทำอะไรไม่ท้อถอยเหมือนคนสมัยนี้ จึงได้สำเร็จมรรคผล คนสมัยนี้คำว่าจิตใจไม่ค่อยจะแน่นอนเท่าไหร่ จึงมี การคิดอ่านว่า เป็นญาติ เป็นโยม เป็นหญิง เป็นชาย เด็ก หนุ่ม แก่ นี้ไม่ได้บวชไม่ได้เรียนไม่ได้รู้ได้เห็นพระพุทธเจ้า คงภาวนาไม่ได้ แค่ว่าให้นั่งขัดสมาธิเพชรก็ว่าตายแล้วอย่างนี้ มันก็แย่ไปละ อันนี้ว่าคือว่าคนใจน้อยไม่เหมือนครั้งพระพุทธกาล ครั้งพุทธกาลนั้น อย่าว่าแต่พระเณร ญาติ โยม นับตั้งแต่ท้าวพระยามหากษัตริย์ลงมา ท่านภาวนาจริง ๆ ได้สำเร็จเป็นพระโสดา สกิทาคา อนาคา อรหันตา ดูตัวอย่างพุทธบิดาพ่อพระพุทธเจ้า ท่านภาวนา ทำบุญสุนทาน อยู่หอปราสาทราชมนเฑียร กรุงกบิลพัสดุ์ก็ได้สำเร็จมรรคผล ตั้งแต่โสดาปฏิผล สกิทาคา อนาคา บั้นสุดท้ายก็เป็นพระอรหันตาขีณาสพจบพรหมจรรย์ เวลาดับขันธ์แล้วพระพุทธองค์ของเราก็ไปทำฌาปนกิจในกรุงกบิลพัสดุ์นั้น นี่เป็นตัวอย่างให้เราท่านทั้งหลายรำลึกว่า อะไร ๆ ทั้งหมด ไม่ใช่อยู่ที่คำพูด ความคิด ต้องทำต้องปฏิบัติเอาจริงเอาจัง เมื่อปฏิบัติเอาจริงเอาจังก็ย่อมพ้นทุกข์ไปได้

ฉะนั้นเราจะมัวสงสัยอยู่ไม่ตั้งใจไม่สมควรเลย วันนี้เวลานี้ อะไร ๆ เราก็สละมาหมดทุกอย่างทุกประการ ไม่มีอะไรที่จะเป็นอุปสรรคกายของเราก็ดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมากมายนั่งภาวนาบริกรรม "พุทโธ-พุทโธ" ได้อยู่ อย่าคิดว่าเราไม่มีสติไม่มีปัญญา ไม่มีบุญวาสนา มีแต่ว่าใจเรามันยังไม่ตั้งดี คือยังไม่ได้ลุกขึ้น ถ้าลุกขึ้นภาวนาจริง ๆ พุทโธทุกลมหายใจเข้าไป พุทโธทุกลมหายใจออก หรือจะกำหนดลมหายใจเข้า-ออกเหมือนพระพุทธเจ้าวันจะได้ตรัสรู้ก็ได้ เวลาลมเข้าไปก็สูดลมเข้าไปยาว ๆ ที่เรารู้สึกว่าลมยาวสุดเข้าไป นั่นแหละใจของคนเราอยู่ที่นั้น มีอยู่ในตัวทุกคน เวลาหายใจออกมายาวก็รู้สึกสั้นก็รู้สึก สบายก็รู้ไม่สบายก็รู้ ท่านจึงตั้งชื่อจิตอันนี้ว่า "จิตผู้รู้อยู่" **จิตดวงผู้รู้อยู่นี้มีอยู่ทุกคนทุกดวงใจ แต่ว่าเราจะมาหาเป็นก้อนเป็นหน่วยสีสัน วรรณะ อย่างนั้นอย่างนี้นี่ไม่เห็น ไม่มี** คือจิตใจนั้นเป็นนามธรรม นามธรรมคือว่ามีแต่ชื่อจะเอาเป็นตัวรูปธรรมน่ะไม่ได้ แต่ถ้าเรามา

★★

"โลกที่เราเกิดมาอาศัยนี้ก็เต็มไปด้วยอนิจจัง
คือว่าไม่มีอะไรเที่ยงมั่นคงถาวรยั่งยืนอยู่ได้ตลอดไปเลย
ความแจ่มแจ้งในใจของพระองค์นี้บังเกิดมีขึ้น
จิตใจของพระองค์ก็ปล่อยวางความยึดความถือตัวตนของเราอย่างนั้นอย่างนี้

★★

ภาวนารำลึกอยู่ในคำว่าลมเข้า-ออก หรือว่าพุทโธนั่นแหละ ให้มันแน่วแน่มั่นคง มันเจ็บอะไรเป็นอะไรก็ให้นึกในใจว่า เจ็บขนาดนี้มันยังไม่ถึงตาย อดทนเอาสบายใจดีกว่า ภาวนาพุทโธให้ใจแน่วแน่มั่นคงเย็น....อยู่ในอกในใจ

ได้อะไรก็ไม่สู้ได้ใจของตัวเอง ได้อะไรก็สู้ได้ความสุขสงบในใจของตนเองไม่ได้ทั้งนั้นแหละ จะมีทรัพย์สินเงินทองเหลือใช้เหลือสอย เมื่อเวลาเราเกิดมาทีแรกไม่มี แสวงหาเอาก็มีขึ้น บั้นสุดท้ายปลายชีวิตถ้าเราแตกดับตายไป สมบัติพัสถานต่างๆที่เราว่าเป็นของเราก็เอาไปไม่ได้หมดลมหายใจตรงไหนก็อยู่แค่นั้นแหละ ทิ้งสรีระร่างกายไว้ในโลกนี้ คนอื่นที่เขายังไม่แตกดับเขาก็เผาผีจีกระดูกไปตามเรื่อง ถ้าไม่อย่างนั้นก็ไปฝังดิน เรียกว่าฝังดินไว้ให้เรียบร้อยก็เท่านั้นแหละ ลูก เมีย สามี ภรรยา ลูกเต้า หลานเหลน ก็ไปส่งแค่ป่าช้า แค่เตาเผาศพนั้นแหละ ไม่มีใครตามเข้าไปในเตาเผาศพได้แม้แต่คนเดียว**คำสอนคนในโลกเราสอนไว้ว่า เพื่อนกินหาได้ง่าย เพื่อนตายหรือว่าเวลาเผาศพในเตาอบไม่มีคนตามไป** ใครเผาก็เป็นเรื่องของคนนั้น ข้ายังไม่ไป ว่าไปอย่างนั้นฉะนั้นเราต้องตั้งใจไว้ แม้ไม่อยากไปถ้าหมดลมหายใจเราเมื่อใดเขาก็เอาไปเอง

ฉะนั้นบัดนี้เวลานี้ดวงจิตดวงใจของเราทุกคนในเวลานี้ มีอยู่ในร่างกายสังขารของคนเราทุกคน ๆ คนมีหูดีก็ฟังเสียงได้ เสียงที่เราฟังนี้ก็คือมีจิตคอยจดจ่อในโสตประสาทในหู เสียงกระทบไปก็รู้ว่าในนั้น พระพุทธเจ้าพระองค์จึงให้เอาดวงจิตดวงนี้แหละ "ปัจจัตตัง เวทิตัพโพวิญญูหิ" วิญญูชนทั้งหลาย ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลายพึงรู้แจ้งปัจจัตตัง จำเพาะจิตของตัวเอง ไม่ต้องไปรู้จิตใจคนอื่น ไม่ต้องไปละกิเลสให้คนอื่น กิเลสราคะในจิตนั้นตัวเองต้องละเอง คนอื่นเลิกละให้ไม่ได้ กิเลสโทสะคือ ความขัดเคืองดุดันอันไม่พึงใครในใจนั้น ก็ตัวเองต้องเลิกละไม่ต้องส่งเสริม เอาจิตใจให้แน่วแน่เห็นหลักอนิจจังทุกขัง อนัตตา แจ่มแจ้งในจิตใจ จิตใจไม่ยึดไม่ถือภายนอกภายใน ใจก็ย่อมเย็นสบายเป็นสุขอยู่ในตัวในใจ เรียกว่าพุทโธอยู่ที่ใจดวงนี้ธัมโมอยู่ที่

ใจดวงนี้ สังโฆอยู่ที่ใจดวงนี้ ละกิเลสในใจดวงนี้ให้เบาไปบางไป หมดไป สิ้นไป ในเวลาปัจจุบันนั้น ๆ เมื่อผู้ใดภาวนาเลิกละกิเลสความยึดหน้าถือตา ความยึดชาติยึดตระกูล ยึดเรา ยึดของของเราออกไปได้หมดสิ้น เมื่อใดเวลาใดความรู้แจ้งแทงตลอดจึงจะบังเกิดมีขึ้นในจิตใจของผู้ปฏิบัตินั้น ไม่ใช่ผู้อื่นจะเอายกมาให้เหมือนวัตถุข้าวของภายนอกไม่มี

พุทธสาวกในครั้งพุทธกาลเมื่อพระพุทธเจ้าทรงตรัส ทรงสอนแล้ว ทั้งพระภิกษุสงฆ์ สามเณร ผ้าขาว นางชี ก็พากันตั้งอกตั้งใจปฏิบัติบูชาภาวนาไม่ให้จิตใจท้อถอย ท่านเหล่านั้นก็ได้แต่บรรลุมรรคผล เห็นแจ้งพระนิพพานด้วยตนเอง ไม่ต้องไปรับเหมือนรับปริญญาทางโลกรับอยู่ในใจของตัวเองนั่นแหละ อันนี้แหละให้เราทุกคนสนใจทางนี้ให้มากหน่อย ถ้าเราทุกคนเอาจิตใจมาสนใจในการประพฤติดี ปฏิบัติชอบประกอบในการบุญ การกุศลในจิตใจของตนให้เกิดมีขึ้น ทางที่จะเป็นไปเพื่อความรู้แจ้งเห็นจริงหลุดพ้นในทางพุทธศาสนา ก็จะบังเกิดมีขึ้นในหัวใจเราท่านทั้งหลายทุกคน

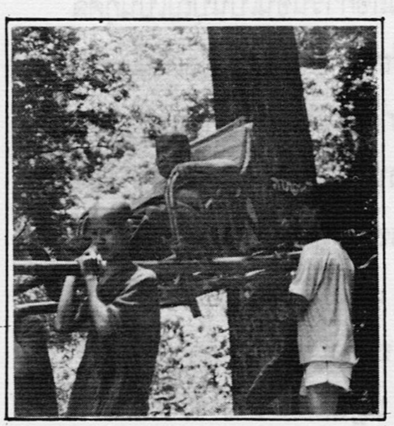
ฉะนั้น เราอย่ามากลัวความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยหิวในการปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบเลย คนทำดีปฏิบัติดี เหมือนกับว่าไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ไข้ ก็เหมือนว่าจะไม่ตายด้วย เพราะจิตใจนั้นมันไม่ตาย ใจคนเราตายไม่เป็น ใจนั้นมันเหมือนกับลมเหมือนกับอากาศ ลมอากาศมันจะมีที่ตายที่ไหน เพราะไม่มีรูป รูปร่างกายขา 2 แขน 2 ศีรษะ 1 มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบอันนี้ต่างหากมันเกิดขึ้นมาได้มันก็แก่ได้ แก่ได้มันก็ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยได้ เมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยผลที่สุดมันก็แตกดับตายได้ เป็นเรื่องของธาตุดินธาตุน้ำธาตุไฟธาตุลม ดวงใจที่เราภาวนาพุทโธ-พุทโธอยู่ภายในไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ไข้ ไม่ตายถ้าเราเลิกละกิเลส ความโกรธ โลภ หลง ในจิตใจนี้ออกไปให้หมดสิ้นเมื่อใดเวลาใด ความรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมปฏิบัติย่อมสว่างไสวขึ้น ในจิตใจของคนเราทุก ๆ คน อันนี้เป็นอุบายธรรมในทางพุทธศาสนา

เมื่อว่าเราท่านทั้งหลาย ได้ยินได้ฟังแล้วก็ให้กำหนดจดจำไว้ในหัวใจ แล้วก็น้อมนำไปประพฤติปฏิบัติชั่วระยะชีวิตที่เรายังมีอยู่ในโลกนี้ ก็จะได้พบปะธรรมะของจริงเข้าในทางพุทธศาสนา ดังแสดงมาก็สมควรด้วยกาลเวลาเอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

ทุกคืนก่อนจะหลับ ก่อนจะนอน ต้องไหว้พระทำวัตร สวดมนต์ แล้วก็เจริญภาวนา กรรมฐาน ขัดสมาธิเพชร ทำจิตใจตัวเองให้มีความสงบตั้งมั่นลงไปให้ได้ทุกเวลา เป็นกิจวัตร ปฏิบัติของ อุบาสก อุบาสิกา ภิกษุ สงฆ์ สามเณร

พุทธาจาโรวาท ๓

สู้ตาย



พระพุทธเจ้านี้ ไม่ใช่มาเกิดในระหว่างพระพุทธเจ้าองค์ใดองค์หนึ่งแต่มาบวชมาปฏิบัติเพื่อตรัสเป็นพระพุทธเจ้าจริง ๆ เมื่อพระองค์เสด็จออกบวชก็เรียกว่าเที่ยงคืนแล้วก็เสด็จออกบวชตรัสเป็นพระพุทธเจ้าก็ 6 พรรษาเกือบจะ 7 พรรษาแล้ว ที่ว่าวันวิสาขบูชาเดือน 6 เพ็ญภายใน 6 พรรษา พระองค์ภาวนาอยู่แถบเขาหิมาลัย ภาวนาทุกที่ในเขาหิมาลัยภายใน 6 ปี ก็ตรัสรู้ไม่ได้ ภูเขาหิมาลัยถ้ำคูหาที่ไหนมีพระ-องค์ก็ไปภาวนา หิมะน้ำแข็งขนาดใดพระองค์ก็ไปภาวนา เรียกว่าเขาหิมาลัยที่สูงที่สุดใหญ่ที่สุดในโลกนั้น ไม่มีที่ใดที่พระองค์ไม่ได้นั่งภาวนาภายใน 6 ปี นั่งภาวนาทั่วไป แต่ยังไม่ได้นั่งขัดสมาธิเพชร ตอนนั่งขัดสมาธิเพชรนี้พระองค์เสด็จลงมาภาคกลางอินเดีย ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญ-ชรา มีต้นไม้ต้นหนึ่งรุกขมูล ภายหลังให้ชื่อว่าต้นไม้โพธิ์ พระพุทธเจ้าตรัสโพธิญาณที่ตรงนี้มนุษย์ทั้งหลายในสมัยนั้นเขาก็มีหัวใจเหมือนพวกเราแหละ สมมุติไปตามภาษา คือว่าพระองค์มาภาวนาได้ตรัสรู้ที่นั่น ก็ให้ชื่อว่าต้นไม้โพธิ โพธิญาณ พระพุทธเจ้ามาสำเร็จที่นั้น กว่าจะสำเร็จได้ก็ สี่อสงไขย แสนมหากัป นับเป็นมหากัป ๆ ได้ 4 อสงไขย แสนมหากัปปี จึงได้มาถึงต้นไม้โพธิ์นี้ เมื่อพระองค์มาถึงที่นั้นก็มาเห็นต้นไม้ต้นนี้ว่าเป็นต้นไม้ที่แปลกประหลาดสวยสดงดงาม ตั้งแต่พระองค์เกิดมาในมนุษสโลกยังไม่เห็นต้นไม้ต้นใดสวยเหมือนต้นไม้ต้นนี้ชะรอยเราจะได้ตรัสรู้ที่ต้นไม้ต้นนี้แน่ พระองค์ตั้งใจอย่างนั้น

ก็พอดีตอนบ่ายๆ เย็นๆ มีแขกเลี้ยงโคคนหนึ่งมาเห็นเข้า คือพระองค์เสวยอาหาร ข้าวมธุปายาสของนางสุชาดาแล้วก็เสด็จมาถึงที่นี่ตั้งแต่นั้นจนตลอดวันพระองค์ก็แน่ใจแล้วว่าจะต้องภาวนาที่นี้ให้เด็ดขาด พอแขกเลี้ยงโคมาเห็นเข้าก็เลยมีศรัทธา ว่าพระฤาษีตนนี้คงไม่ไปที่ไหนคงนอนที่นี้แน่จึงเกิดศรัทธาไปเกี่ยวหญ้าคามาให้

8 กำ แต่ไม่ใช่กำมือเดียวกำ 2 มือรวมกัน ก็ได้หญ้าคามาทั้ง 8 กำ มาถวายพระพุทธเจ้าเวลานั้น พระองค์ก็รับเอาหญ้าคาทั้ง 8 กำ กอง ๆ ไว้ แขกนั้นก็คงพูดภาษาแขกไม่ใช่พูดภาษาไทย ว่า "ขอให้ท่านเอานี้เหละปูนอน" ว่าอย่างนั้นเพราะเดือนพฤษภา เดือน 6 เพ็ญนั้นไม่ว่าที่ไหนในเอเชียฝนจะต้องตกลงมา พื้นดินก็ย่อมชุ่มชื้นเป็นธรรมดา แต่พอพระองค์รับเอาหญ้าคาแล้ว พระองค์ก็มารำลึกว่า แขกมีศรัทธาให้เรานอนสบาย แต่ว่าเราไม่ต้องนอน เพราะวันนี้เป็นวันสำคัญ จะนั่งภาวนา ไม่ใช่มานอน เสด็จลงมาจากเขาหิมาลัยประเทศโน้น ก็เพื่อมาภาวนา เมื่อมาถึงที่ภาวนาแล้วเราจะไม่นอนเป็นอันขาด จึงเอาหญ้าคาทั้ง 8 กำนั้นมาพิจารณาดู ว่าต้นไม้ต้นนี้เราจะเอาหญ้าคาทั้ง 8 กำ ปูด้านไหนทิศไหนทั้ง 4 ทิศ ทิศเหนือ หรือเป็นมงคล ก็ยังไม่แน่ใจ คงจะไม่เป็นมงคล ทิศตะวันตกหรือ ก็เห็นว่ายังไม่เป็นมงคล ทิศใต้หรือ ก็ยังเห็นว่าไม่เป็นมงคล พอพระองค์ระลึกมาถึงทิศตะวันออกก็ได้ความว่าทิศตะวันออกนี้แหละเป็นทิศมงคล คือว่าสัตว์ทั้งหลาย เมื่อพระอาทิตย์มาส่องโลกก็ส่องทางด้านทิศตะวันออกสัตว์ที่กินหญ้าเล็มหญ้าก็ไปแสวงหาหญ้า กินหญ้า เล็มหญ้า มนุษย์ไม่ว่าคนสมัยโน้น สมัยก่อน หรือสมัยนี้ก็เหมือนกัน ถ้าพระอาทิตย์ขึ้นมาแล้วก็ไปทำมาหาเลี้ยงชีพทำกิจกรรมของตนทุกทุกคน พระองค์ก็ถือว่าทิศตะวันออกเป็นมงคลเป็นมงคลเพียงแต่สถานที่ มงคลจริง ๆ ก็อยู่ที่จิตใจของพระองค์ ว่าเราจะต้องนั่งภาวนาไม่ใช่นอนภาวนาเหมือนคนสมัยนี้ คนสมัยนี้ถือการนอนเป็นบุญเป็นกุศลแต่ไม่ใช่บุญกุศล เรียกว่าเป็นบาป คือเห็นแก่กินแก่นอน ไม่เห็นแก่การนั่งสมาธิภาวนา เมื่อพระองค์รำลึกอย่างนั้นก็เอาหญ้าคาทั้ง 8 กำมาปูทางด้านทิศตะวันออกทับไปทับมาเป็นที่นั่งไม่ใช่เป็นที่นอนยาว ๆ เหมือนคนเรานอนเสื่อ นอนหมอน แล้วพระองค์ก็นึกว่า การนั่งสมาธิภาวนา ประพฤติ ปฏิบัติมา 6 ปี จะย่างเข้า 7 ปีแล้ว ก็ยังตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าสมบูรณ์ยังไม่ได้ เพราะเหตุการณ์อันใด ว่าการบำเพ็ญถ้าจะนับเป็นอสงไขย ก็เรียกว่าได้ สี่อสงไขย กับแสนมหากัป แสนมหากัปคือว่า กัปใหญ่ ไม่ใช่กัปเล็ก ก็ยังตรัสรู้ไม่ได้ เพราะเหตุการณ์อันใด ก็ได้ความขึ้นมาในน้ำพระทัยใจพระพุทธเจ้าเองว่าการที่จะมาตรัสมาละกิเลส ความโกรธ โลภ หลง อวิชชา ตัณหา ให้หมดไปสิ้นไป ตัดกิเลสพร้อมทั้งวาสนานั้น จะต้อง "สละชีวิต" ว่าอย่างนั้น ถ้ายังห่วงชีวิตอยู่ไม่มีทางพระองค์จึงได้ตั้งใจว่า **นั่งขัดสมาธิเพชรนี้แหละ "สู้ตาย"** จึงได้เอาขาซ้ายขึ้นมาทับขาขวาก่อน แล้วก็เอาขาขวาขึ้นมาทับขาซ้าย เอามือข้างขวาวางทับมือข้างซ้าย ตั้งใจแน่วแน่เด็ดขาด **สัตยาธิษฐานของพระองค์ตั้งลงไปว่า "เราสู้ตาย"** "ถ้าหากว่าจิตใจยังไม่ตรัสเป็นพระพุทธเจ้าได้ เราจะไม่ยอมไปแสวงหาอาหารบิณฑบาตมาเลี้ยงชีวิตนี้เลย จะนั่งภาวนาให้ตายอยู่ที่นี้แหละ" เรียกว่า "สละชีวิต"

เราทุกคนก็ต้องสละชีวิตจะนั่งภาวนาแหละ ถ้าไม่สละชีวิตแล้วก็ อยากนั่งอย่างไรก็นั่งไปเรื่อย

★★

เราจะต้องนั่งภาวนาไม่ใช่นอนภาวนาเหมือนคนสมัยนี้
คนสมัยนี้ถือการนอนเป็นบุญเป็นกุศล
แต่ไม่ใช่บุญกุศลเรียกว่าเป็นบาป
คือเห็นแก่กิน แก่นอน ไม่เห็นแก่การนั่งสมาธิภาวนา

★★

เปื่อย เวลาจิตกิเลสมันอยากให้เป็นไปยังไงก็บังคับเราให้เป็นไป ไม่มีสัจจะความจริงใจ พระพุทธเจ้านั้นท่านเอาจริงบำเพ็ญทานรักษาศีลภาวนามา จนกระทั่งมาถึงวันนั้น เป็นวันเดือน 6 เพ็ญพระจันทร์เต็มดวง เดือน 6 เพ็ญนี้ เป็นสิ่งที่มีความหมายสำหรับพระพุทธเจ้าของเรา เมื่อพระองค์ประสูติก็เรียกว่าประสูติเดือน 6เพ็ญพระจันทร์เต็มดวง เมื่อมาถึงต้นไม้โพธิ์นี้ก็เป็นเดือน 6 เพ็ญ พระจันทร์เต็มดวง ตั้งใจแน่วแน่ เมื่อนิพพานก็เดือน 6 เพ็ญ มี 3 กาลให้จำไว้ให้ดี เราจะได้ฝึกจิตฝึกใจ ฝึกตัวกาย วาจา จิตของเราให้มีพละกำลัง ตัดกิเลส ราคะ โทสะ โมหะให้หมดไปสิ้นไป แม้จะไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้าก็ตาม ก็ย่อมเป็นผู้มีจิตใจอันเข้มแข็ง สามารถบำเพ็ญทาน รักษาศีล ภาวนา เอาจิตใจให้พ้นจากทุกข์ภัยในวัฏสงสาร ได้เหมือนคนสมัยโบราณโน้น

ทีนี้เมื่อพระองค์มานั่งขัดสมาธิเพชรเสร็จเรียบร้อยแล้ว พระองค์ก็มาตั้งใจว่า ระลึกว่าเราจะเอาอุบายธรรมอันใดหนอ มาบริกรรมภาวนา พอรำลึกในจิตของพระองค์ก็ได้ความขึ้นมาว่าก็ลมหายใจเข้า-ออกนี่แหละ เป็นอุบายภาวนาดีที่สุดเรียกว่า อานาปาฯ ลมหายใจเข้าลมหายใจออกนี่ ไม่ต้องไปหาภาวนาอย่างอื่น ท่านก็ตั้งสติขึ้นมา ระลึกให้รู้เท่าทันทุกลมหายใจเข้า-ออก สูดลมหายใจยาวก็ตามรู้เข้าไป ลมหายใจออกก็ตามรู้ออกมา ทุกลมหายใจเข้า-ออก พระองค์ไม่ให้จิตใจคิดฟุ้งซ่านรำคาญเหมือนพวกเราทั้งหลาย เอาลมหายใจเข้า-ออกเป็นอุบายภาวนา แม้เราทุกคนก็ได้ คนเรามีลมหายใจทุกคน คนไม่มีลมหายใจมานั่งมาฟังที่นี้ไม่ได้ตายแล้วเขาเอาไปเผาไฟ ฝังดิน ทิ้งแหละ บัดนี้ที่มาถึงนี้ ก็พวกที่มีจิตใจครองอยู่ในร่างกายคนละดวง เมื่อพระพุทธเจ้ากำหนดลมหายใจ มีสติสัมปชัญญะ ไม่พลั้งเผลอลุ่มหลงไปกับเรื่องราวอะไรทั้งหมด เหมือนคนสมัยนี้ จิตใจของพระองค์ก็สบายอกสบายใจโล่งโปร่ง กำหนดลมหายใจได้ทุกเวลา ไม่เผลอ ไม่คิดเล่น ไม่ทำเล่น

เหมือนคน เรียกว่าใจแน่วแน่มั่นคง ประมาณว่าสักเกือบเที่ยงคืนแหละพระองค์ก็ จิตใจก็เย็นสบายลงไป เพราะไม่ให้มันไปที่อื่น มันอยู่มัดกับลมหายใจ จิตใจก็เป็นขณิกสมาธิ เป็นอุปจารสมาธิ เป็นอัปปนาสมาธิ มั่นคงหนักแน่นเพราะว่าพระองค์ได้กำหนดตายไว้แล้วว่า ไม่มีทางอื่นใดที่จะต้องคิดฟุ้งซ่านรำคาญ ถ้าจะมาย่อหย่อนท้อถอยอยู่ก็ตายลูกเดียว พระองค์ไม่ยอมคลายสมาธิแล้ว **เมื่อจิตสงบตั้งมั่นดีแล้วพระองค์ก็ย่อมมองเห็นแจ้งในหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของรูป ของนาม ของโลก ของแผ่นดิน ของอะไรมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายแม้ธาตุดินน้ำไฟลมในโลกนี้ มันก็มีเกิดมีดับ เหมือน ๆ กันหมด** จิตใจของพระองค์ก็เรียกว่ารู้แจ้งโลก โลกวิทูรู้แจ้งโลก คำว่ารู้แจ้งโลก รู้ทั้งธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม รู้ทั้งมโนธาตุ ธาตุจิต ธาตุใจ ธาตุกิเลส ไม่ว่าจะมีมนุษย์ และสัตว์อยู่ที่ไหนพระองค์ก็รู้แจ้งหมด รู้แจ้งแล้วพระองค์ไม่มาลุ่มหลงมัวเมาอย่างสัตว์โลกทั้งหลาย จึงได้ความว่า ตรัสรู้ละกิเลสความโกรธได้เด็ดขาด ละกิเลสความโลภได้เด็ดขาด ละกิเลสความหลงได้เด็ดขาด ด้วยจิตใจของพระองค์พวกเราทั้งหลายไม่ได้ไปช่วยท่านประการใด มีแต่ให้เราเดี๋ยวนี้เวลานี้ตั้งแต่นี้ต่อไปให้ช่วยตัวของเราให้ได้สงบจิตใจได้แล้วก็ให้เห็นว่า มีตัวมีตนอยู่ที่ไหนก็ต้องมีเกิดมีตายอย่างนี้ เกิดมาแล้วก็ต้องตาย เกิดมาแล้วไม่ให้ตายไม่ได้ แต่ต้องภาวนา ละกิเลสราคะ โทสะ โมหะอันมีอยู่ในตัว ในใจของเราให้หมดไปสิ้นไป จึงจะเข้าใจเอง ไม่ต้องพระพุทธเจ้ามาบอกมาสอนอีกไม่ได้ เพราะพระองค์เองก็อายุ 80 ปี ก็อยู่ไม่ได้แล้วเนื้อหนังมังสัง ก็ไปตามมนุษย์สมัยนั้น เราทุกคนก็เหมือนกัน ทุกวันนี้ยิ่งตายเร็วเพราะยวดยานพาหนะพาไปมา จิตใจกิเลสก็เพลิดเพลินลุ่มหลงไปตามอำนาจกิเลส ส่วนมากก็ความประมาทเกิดขึ้นจากใช้ยวดยานพาหนะหรือว่าความไปมาของเรา ยืน เดิน นั่ง นอนก็ไม่ค่อยระมัดระวังแล้ว เพราะจิตไม่อยู่ในจิตใจไม่อยู่ในใจ ตัวไม่อยู่ภายใน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจก็โลเลไปหมด นั่นแหละมันตายเร็ว ใครไม่อยากตายเร็วก็ภาวนา "พุทโธ" เข้า ภาวนา "ตาย" เข้า ให้จิตมันตั้งมั่นได้

พระพุทธเจ้าท่านตั้งมั่นได้ แล้วก็สอนผู้อื่น มนุษย์และเทวดาให้ประพฤติปฏิบัติ ได้สำเร็จมรรคผล **ส่วนคนเราธรรมดาไม่ต้องไปคิดสอนใคร สอนใจของเราดวงเดียวให้ได้ก็พอแล้วฉะนั้นวันนี้ เวลานี้ ให้ฝึกตัวเองให้ได้ การนั่งสมาธิภาวนาจะมาแก้เอาแบบง่าย ๆ ว่านั่งแบบไหนก็ได้ ไม่จำเป็นต้องนั่งขัดสมาธิเพชร อันนี้มันเรียกว่าเป็น "ศาสดาหัวแหลม" "แหลมไม่เข้าท่า" แหลมไม่ถูกต้อง**เหมือนพระพุทธเจ้า ฉะนั้นบ่ต้องมาแก้คำสอนพระพุทธเจ้า พระองค์นั่งภาวนาได้ เมื่อตรัสรู้แล้วพระองค์ก็นั่งขัดสมาธิเพชร ไปในบ้านญาติ บ้านโยม บ้านท้าวพระยามหากษัตริย์ พระองค์นั่งขัดสมาธิเพชร ภายใน 45 พรรษา พระองค์นั่งขัดสมาธิเพชรทั้งนั้น

คนเรานั่งในชั่วเวลาใดเวลาหนึ่ง ก็ยังว่าเป็นทุกข์เป็นร้อน คอยแก้นั้นแก้นี้ไปเรื่อยนั่นแหละ

ตัวกิเลส ตัวกิเลสมันอยู่ที่ไหนก็อยู่ที่ตัวเราทุกคน คือไม่ตั้งใจภาวนา ไม่ตั้งใจละกิเลส ไม่ตั้งใจตัดความโกรธ โลภ หลง ในตัวในใจออกไป มีอะไรนิด มีอะไรหน่อยก็ใจหวั่นไหว สั่นสะเทือน ปวดหัว ตัวร้อน เป็นไข้ ไม่สบาย ก็กลัวตาย มันไม่ใช่ตาย นั่งภาวนาไม่ตาย คนนั่งเกียจคร้านภาวนานั้นแหละตายเอาตายเอา ตายมาตั้งแต่อเนกชาตินับเป็นกัปเป็นกัลป์แล้ว มันก็จะต้องตายไปอีกเพราะความเกียจคร้านท้อถอยภาวนา ไม่ฟังธรรมคำสอนพระพุทธเจ้า ฟังกิเลสราคะของตัวเอง กิเลสโทสะ โมหะ ก็ตาย ๆ เกิด ๆ อย่างนี้ไม่จบไม่สิ้น ต้องเอาแบบพระพุทธเจ้า คือว่า "เอาตายสู้" เอาตายมาตัดใจ มองเห็นความตายของตัวเองได้ทุกเวลา ตั้งใจภาวนาจนมันไม่ตาย เมื่อตัดกิเลสความโกรธ โลภ หลงได้แล้วพระพุทธเจ้าท่านก็ไม่ตาย ท่านยังอยู่ในโลกมนุษย์ได้ 45 ปี ไม่ท้อถอยไม่ตาย จนอายุทั้งหมดครบ 80 ปีบริบูรณ์ ก็ดับขันธ์เข้าสู่นฤพานที่กรุงกุสินารา ในประเทศอินเดีย อายุ 80 ปีจึงตาย ก็เป็นธรรมดาของสังขาร

ฉะนั้นเราอย่าไปกลัวตาย ฆ่ากิเลสให้มันตาย มันยังไม่ตายเลย กลัวตายมันยิ่งมาตายมาเกิด เกิดมาอีกก็ตายอีก ตายอีกก็มาเกิดอีก เพราะมันจิตมันมาเกิด จิตไม่ภาวนา จิตไม่ลดละความขี้เกียจขี้คร้านออกไป จิตมันก็พ้นไปไม่ได้

ฉะนั้นต้องตั้งใจ คำว่าตั้งใจนั้น ไม่ได้หมายใจอย่างเดียว หมดทั้งตัวนั่นแหละ ขา 2 แขน 2 ศีรษะ 1 มีอยู่กับบุคคลผู้ใด บุคคลผู้นั้นก็

★★

อันนี้แหละคือว่าคนไม่ตั้งใจ
คนพูดได้แต่คนไม่ตั้งใจ
คนพูดได้แต่ว่าละกิเลสในใจของตนไม่ได้
พระพุทธเจ้าท่านไม่ใช่แต่คนพูดได้
แต่ทำได้ปฏิบัติได้
พระพุทธเจ้าพระสาวกเจ้าทั้งหลาย
ท่านจึงข้ามพ้นจากกิเลสกาม
วัตถุกามได้

★★

ต้องเอาทั้งหมดนั่นมา เรียกว่าภายนอกออกไป ก็ทำบุญให้ทาน รักษาศีล 5 ศีล 8 ขึ้นไป ไหว้พระสวดมนต์ภาวนาให้ได้ทุกคืน ทุกลมหายใจเข้า-ออก โดยเฉพาะคือว่านึกถึงภาวนาพุทโธก็ดี ภาวนาตาย ภาวนาเกิดอุบายธรรมใดๆ จะเกิดประโยชน์แก่ตนเอง ก็คือว่าทุกลมหายใจเข้า-ออก คำว่าทุกลมหายใจเข้า-ออก คือไม่ให้มันขาดระยะเป็นห้วงเป็นห้วง มองเห็นความเกิดเป็นทุกข์ ความแก่เป็นทุกข์ ความเจ็บไข้ ความตายเป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา คนอื่นผู้อื่นเขาจะรู้ไม่รู้ไม่สำคัญ จิตใจของตัวเองนั่นแหละสอนจิตของตัวเอง ทั้งกาย วาจา จิต ให้ได้ ไม่ได้เมื่อเราไม่ท้อถอยมันไม่ยอมก็ต้องทำได้ทุกคน ไม่ต้องไปถามว่า ถ้าข้าพเจ้าประพฤติปฏิบัติจะได้สำเร็จมรรคผลนิพพานไหม เนี่ยว่าไป นั่นก็กิเลสมันว่า คนไม่ภาวนา คนไม่ทำ จิตไม่ทำใจไม่ทำ คำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ล้วนเป็นคำสอนให้ประพฤติปฏิบัติ ที่ว่า "ปฏิบัติบูชาภาวนาละกิเลส" มันไม่ใช่คำพูดเท่านั้น ถ้าคำพูดเท่านั้น คำเขียนหนังสือเท่านั้น อ่านได้เท่านั้น ไม่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้นออกจากกิเลสได้ จะหลุดพ้นไปได้ก็ดูตัวอย่างพระพุทธเจ้า ดูตัวอย่างพระอริยเจ้าทั้งหลาย ที่ท่านพ้นทุกข์ภัยในวัฏสงสารไปได้นั้น ท่านทำท่านปฏิบัติ

สาวกในครั้งก่อนเล็กที่สุดเด็กที่สุดเจ็ดขวบหกขวบเจ็ดขวบท่านก็ภาวนาได้สำเร็จมรรคผล เราแก่เฒ่าจนหัวหงอกฟันหลุดเนื้อหนังมังสังเหี่ยวแห้ง จะไปมาทางไหนไม่ได้แล้วก็ยังไม่สำเร็จมรรคผล โมโหโทโสอยู่ตลอดเวลา บางคนลูกศิษย์บางคนนั้นภาวนามาแต่หนุ่มน้อยจนแก่เฒ่าชรา เมื่อมาหาหลวงปู่ยังมาพูดว่า ผมนี่ท่าจะพระศรีอารย์มาก็ยังจะไปไม่ได้ เพราะอะไร เพราะกิเลสความโกรธ ความโลภ ความหลง แก่เฒ่าชรากาลมาเข้ามาเท่าไหร่ยิ่งเยอะ แกว่าอย่างนั้น อันนี้แหละคือว่าคนไม่ตั้งใจคนพูดได้แต่คนไม่ตั้งใจ คนพูดได้ แต่ว่าละกิเลสในใจของตนไม่ได้ ฉะนั้นพระพุทธเจ้าท่านจึงไม่ใช่คนพูดได้ คนทำได้ปฏิบัติได้ พระพุทธเจ้าพระสาวกเจ้าทั้งหลายท่านจึงข้ามพ้นจากกิเลสกาม วัตถุกามได้

ฉะนั้นเราทุกคนอย่าส่งใจไปที่อื่นให้รวมใจเข้ามาเข้ามาสู่จิตใจ จิตใจนั้นไม่มีรูปร่างสีสัณฐานเหมือนร่างกายคนเรา จิตใจไม่มีเพศหญิงเพศชาย จิตนั้นท่านว่าเป็นนามธรรม เราจะจับอะไรไม่ได้ เราก็ต้องทำ ต้องภาวนา ตั้งจิตลงไปเดี๋ยวนี้ ขณะนี้ เรื่อยไป แก่ก็ภาวนาได้ หนุ่มก็ภาวนาได้เด็ก ๆ ก็ภาวนาได้ นั่งขัดสมาธิเพชร ผอมก็นั่งได้ อ้วนก็นั่งได้ แก่ก็นั่งได้ อะไรทุกอย่างเอาทั้งนั้น ได้ทุกเวลา นั่นแหละจึงจะเข้าใจในการปฏิบัติธรรม จะได้เห็นกองกิเลสเหล่านี้ว่ามันผูกมัดรัดรึงจิตใจของมนุษย์และสัตว์โลกทั้งหลาย ให้ติดอยู่ ข้องอยู่โดยไม่รู้สึกตัว

ฉะนั้นเดี๋ยวนี้เวลานี้ให้พากันตั้งใจปฏิบัติบูชา ภาวนา ที่ท่านให้ระลึกถึงพุทโธ ๆ ก็ เพื่อให้นึกถึงคุณพระพุทธเจ้า ว่าพระพุทธเจ้าท่านปฏิบัติภาวนาเอาจริงเอาจัง จนเลิกละกิเลสราคะหมดไป กิเลสโทสะหมดไป กิเลสโมหะหมดไป พระองค์ตั้งแต่เสด็จออกบรรพชาออก

บวชตั้งแต่อายุ 29 ปี จนอายุ 80 ปี ท่านไม่ได้สิกขาลาเพศเหมือนคนเราสมัยนี้ สมัยนี้เรียกว่าบวชเล่น บวชลองไปตามเรื่อง ไม่ตั้งอกตั้งใจ ไม่ว่าหญิง ไม่ว่าชาย ไม่ว่าคนชาติใด ภาษาใด คือว่าไม่ตั้งใจจริง ไม่เอาจริง ฉะนั้นแต่นี้ไปให้เราทุกคนทุกดวงใจตื่นขึ้น ลุกขึ้น เดินจงกรม ภาวนา นั่งสมาธิไหว้พระสวดมนต์ อย่าไปเกียจคร้านท้อถอย เอาความตายทิ้งไว้ข้างหลัง ไม่ให้มันมาขวางหน้า ถ้าเอาความตายมาอยู่ข้างหน้าทำนิดทำหน่อยก็ว่าจะตายเรื่อยไป ตายนั้นไม่ต้องกลัว กลัวมันก็ตาย ไม่กลัวมันก็ตาย ร่างกายสังขารนี้ไม่ใช่จะมาอยู่ชั่วฟ้าดินสลาย ชั่วชีวิตหนึ่งเท่านั้นแหละ ชีวิตนั้นถ้าใครประมาทก็ยังไม่ถึงสิบปียี่สิบปีก็ตาย ผู้ไม่ประมาทระมัด-ระวัง กาย วาจา จิตของตน ก็อายุยืนยาวคราวไกล ภาวนาละกิเลสในใจให้หมดสิ้นในจิตในใจ ในกายวาจา จิต ของตนก็เป็นพุทธโอสถ เป็นธรรม ธรรมโอสถ เป็นธรรมแก้ร่างกายให้อยู่ไปได้ชั่วอายุขัย เป็นสังฆโอสถ โอสถคือพระสงฆ์เป็นยา ภาวนาในใจนั่นแหละ ในใจมันเป็นยาอยู่ เป็นอะไรนิด ๆ หน่อย ๆ ก็อย่าไปกลัวตาย ถ้ามันตายเหมือนเราคิดขี้กลัวมันก็ไม่มีคนเหลืออยู่ในโลก ใครเจ็บไข้ได้ป่วยมันก็ตายไปหมดแล้ว ทำไมมันเหลือคนเราอยู่ ก็คือว่ามันไม่ตาย มันหลอกลวงให้เราหลง

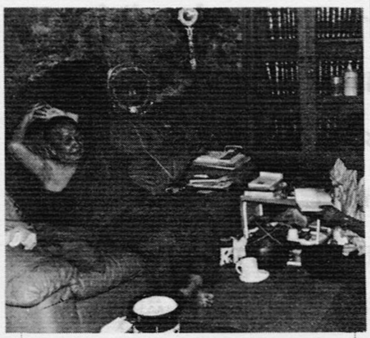
ฉะนั้นต่อไปให้พากันตั้งใจ คำว่าตั้งใจตั้งหมดตัวนั่นแหละ ดูพระพุทธรูปไม่ว่าที่ไหนบูร-พาจารย์ท่านทำไว้ แม้ในที่เรานั่งอยู่นี้ให้ชื่อว่ากรุงเทพภาวนา ก็มีพระพุทธรูปน้อยใหญ่ องค์ใหญ่ก็มี ปิดทองเหลืองอร่ามให้เราเห็นอยู่ นั่งภาวนา เรามาฟังธรรมนั่งภาวนาท่านก็นั่งอยู่ตั้งแต่ญาติโยมเอามา ถ้าระลึกถึงพระพุทธเจ้าก็ไม่ได้ในใจ ก็ระลึกถึงพระพุทธรูปที่เราเอาไว้ตามบ้านเรือน ที่ไหนก็ตาม ท่านเอาจริงเอาจังทั้งนั้น เป็นที่จิตใจเราเท่านั้นไม่เอาจริงเอาจังต่อแต่นี้ไปให้เป็นคนจริงหญิงก็ให้เป็นคนจริง ชายก็ให้เป็นคนจริง คนเด็ก คนเล็ก คนหนุ่มน้อย ก็ให้จริง คนแก่เฒ่าชราก็อย่าไปเอาความแก่ความเฒ่าชรามาแก้ หรือคนมีโรคภัยไข้เจ็บก็อย่าเอาโรคภัยไข้เจ็บมาแก้มาบังหน้า ไม่ได้ ไม่ใช่เราอยากให้มันเป็น มันเป็นเอง เราจะไปกังวลวุ่นวายไม่ได้ พุทโธอยู่ในใจ ธัมโม สังโฆอยู่ภายในจิตใจให้มีความแกล้วกล้าสามารถอาจหาญ มันเกิดมาแล้วมันตายเมื่อใดก็ได้ เราจะไปกลัวตายเมื่อมันมาเกิดแล้วไม่ได้ ต้องภาวนาละกิเลสตัวสำคัญที่ทำให้เกิด แก่ เจ็บ ตาย วุ่นวายอยู่ในวัฏสงสารนี่ เพราะกิเลสราคะ กิเลสโทสะ กิเลสโมหะ ไม่เลิกไม่ละนั่นเอง จึงได้มาเกิด มาตาย หลงใหลอยู่ในกิเลสกาม วัตถุกาม

นี่เป็นอุบายเตือนจิตเตือนใจของเราให้ไหว้พระ สวดมนต์ นั่งสมาธิภาวนาทำบุญสุนทานให้มันมีกำลังความสามารถอาจหาญในจิตในใจก็ จะได้รับความสุขกายสบายใจในภพนี้ ชาตินี้ทุก ๆ คน ดังแสดงมาก็สมควรด้วยกาละเวลาเอวังก็มีด้วยประการฉะนี้

ให้กำหนดพิจารณาก้อนอสุภกรรมฐานของตัวเองให้มากที่สุด อย่าไปกลัวมันมากเกิน พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ว่า อสุภกรรมฐาน ปฏิกูลสัญญาให้เจริญมากๆ พิจารณาอยู่นั่นแหละเอาจนมันเห็นแจ้งด้วยปัญญาจากใจจริงๆ

พุทธาจาโรวาท ๓

นกกะเรียนเต่าเศร้าโศก



ณ บัดนี้ เป็นต้นไป เป็นเวลาปฏิบัติบูชาภาวนา การปฏิบัตินั้น ถ้ามุ่งถึงความจริงก็คือให้ใจ ต้องการจะเอาใจของตนนั้นแหละ แต่ระเบียบประเพณีกว่าจะเข้าถึงจิตใจมีอยู่หลายอย่าง ในบารมี 10 ข้อ หรือว่าปัญญาบารมี มีอยู่ 10 ข้อ คือ

ทานบารมี – การให้บริจาค

ศีลบารมี – การรักษาศีล

เนกขัมมบารมี – ออกบวช

ปัญญาบารมี – ฝึกจิตใจของตนให้มีปัญญา

วิริยบารมี – หัดจิตใจของตนให้มีความพากเพียรพยายามไม่ให้เป็นคนเกียจคร้าน

ขันติบารมี – ฝึกหัดตัวเองให้มีความอดความทน

สัจจบารมี – หัดจิตใจของตนให้มีสัจจะ

อธิษฐานบารมี – หัดจิตใจของตนให้มีอธิษฐาน คือ ตั้งใจไว้ไม่ให้กิเลสมันมาล้มละลาย เรียกว่า อธิษฐานใจ หรือว่าตั้งใจไว้ไม่ให้รั่วไหล

เมตตาบารมี – ให้เจริญเมตตาสัตว์ เมตตาตน

อุเบกขาบารมี – เรียกว่าฝึกจิตให้มีอุเบกขา ให้รู้จักวางเฉยให้ได้ คือในโลกเรามันมีทั้งดี ทั้งไม่ดี เราจะมุ่งเอาแต่ความดี เมื่อความไม่ดีมา ก็ต้องอาศัยจิตใจนั่นแหละเป็นผู้วางเฉยให้ได้

บารมีทั้ง 10 นี้แหละพระพุทธเจ้าบำเพ็ญมา แต่ในทั้ง 10 ข้อนี้ อย่างต่ำ อย่างกลาง อย่างสูงสุดทุกข้อใน 10 ข้อ ก็เรียกว่าเป็นบารมี 30 ทัศน์ ทานบารมี ทานอุปบารมี ทานปรมัตถ

บารมี คือ อย่างต่ำ อย่างกลาง อย่างสูง พระพุทธเจ้าของเรา ท่านบำเพ็ญจนได้เต็มทุกหัวข้อ บำเพ็ญมาระยะเวลายาวนาน สี่อสงไขย แสนมหากัป บารมี 30 ทัศน์ต้องเต็มบริบูรณ์ ก็ได้มาตรัสเป็นพระพุทธเจ้า เมื่อได้ตรัสเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ด้วยโพธิญาณ หรือ พระพุทธเจ้านั้นจะไปแต่องค์เดียวไม่ได้ จะต้องมีบริษัท บริวาร มีสาวก สาวิกา สั่งสอนกันไปจนถึงนิพพาน นั่นแหละบารมีอันนี้แหละ เมื่อว่ามากมันก็มาก ถ้าว่าน้อยมันก็น้อย ก็คือรวมจิตรวมใจนี้แหละให้มีความสงบตั้งมั่น ให้จิตใจเป็นสมาธิ ให้จิตใจสงบไม่ให้ฟุ้งซ่านไม่ให้รั่วไหลไปในที่ต่าง ๆ เวลาเราปฏิบัติภาวนาก็ตาม เดินจงกรมก็ตาม นั่งสมาธิภาวนาก็ตาม เป็นการสังวรระวังรักษารวมเอาจิตใจ ดวงผู้รู้ ผู้คิด ผู้นึกอยู่ในตัวในใจของตนทุกคนนั่นเอง เมื่อย่นย่อเข้ามาอย่างนี้มันก็ไม่มาก มันก็มีจิตใจดวงเดียว แต่ว่าจิตใจดวงเดียวนี่แหละ ถ้าไม่ทำไม่ปฏิบัติ ก็ไม่ได้ไม่ถึง เพราะจิตใจคนเรานั้นมันมีกิเลสราคะ มีกิเลสโทสะ มีกิเลสโมหะ ห่อหุ้มจิตใจนั้นอยู่ จนมืดมิดมองไม่เห็นบุญ ไม่เห็นกุศลกันเลย จึงต้องมีระเบียบ ธรรมเนียมในทางพระพุทธศาสนา มีการไหว้พระสวดมนต์ มีการนั่งภาวนาเดินจงกรมก็หมายถึงทุกอิริยาบทนั่นเอง แต่ว่าจะทุกอิริยาบทก็ต้องทำไปเป็นอย่าง ๆ เวลานั่งก็เรียกว่านั่งสมาธิ นอกจากนั่งขัดสมาธิเพชรเป็นสมาธิแล้ว ไม่ว่านั่งแบบไหน ในจิตใจของตนก็ให้มีสติความระลึกอยู่ได้ นั่งพับเพียบก็ภาวนาพุทโธได้ รวมจิตรวมใจได้ นั่งในที่คับขัน นั่งในที่สบายก็ภาวนาได้ เป็นการฝึกจิตฝึกใจไปทุกกระเบียดนิ้ว ทุกอย่างทุกประการจึงจะเข้าถึงคำว่า **"รวมสงบ ตั้งมั่น" เป็นสมาธิภาวนาเป็นถึงขั้นที่เรียกว่า ละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลพัตตปรามาสได้เด็ดขาด ก็คือต้องทำต้องปฏิบัติทั้งนั้น ไม่ใช่อยู่เฉย ๆ** คือว่าภาวนาทำจิตทำใจอยู่ทุกเวลา ยืนก็ยืนภาวนา จะยืนที่ไหนในที่ใดก็ตาม ก็ให้มีสติระลึกภาวนาได้ในใจของตัวเอง นั่งแล้วก็นอน เมื่อเหน็ดเหนื่อยเมื่อยหิว ร่างกายได้เวลาพักผ่อน นอนท่านก็ให้ภาวนา หรือระเบียบนอนท่านก็ให้นอนสีหไสยาสน์ นอนตะแคงขวา ก็ภาวนาไปจนหลับ ตื่นขึ้นมาก็ภาวนาต่อ ตั้งใจประกอบกระทำอย่างนี้อยู่ตลอดเวลา หมายถึงว่ายืน เดิน นั่ง นอน สี่อิริยาบท แต่ว่าทุกอิริยาบทนั่นแหละก็ต้องมีสติ มีภาวนา มีกำหนด มีรักษาจิตใจ ไม่ใช่ปล่อยให้จิตใจฟุ้งซ่านรำคาญรั่วไหลไปตามอำนาจกิเลส

วิธีใดที่จะทำใจของตนให้สงบตั้งมั่นลงไปได้ก็ต้องรีบทำ บางคนก็นึกว่าเรายังเด็กยังหนุ่มอยู่ยังไม่ทำ ไปทำเอาเมื่อแก่เมื่อชรา **เราก็รู้ไม่ได้ว่าชีวิตของเรานี้มันจะถึงวัยแก่วัยชราหรือไม่ เพราะดู ๆ กันในโลก มันไม่ใช่ว่าแก่ชราแล้วจึงตาย** บางคนก็ยังไม่รู้อะไรก็ตายไปเสียก่อน ยังไม่ได้ทำคุณงามความดีอะไรเลย ก็มาตายเสียก่อน อย่างนี้มันก็มี เรียกว่าไม่แน่ เอาแน่ไม่ได้ และที่มันแน่นั้นก็คือว่า เราตั้งใจลงไปในหลักปัจจุบันคือในเดี๋ยวนี้ เวลานี้ เรายังเด็กยังหนุ่มแข็งแรงก็ภาวนาในวาระที่ยังเด็กยังหนุ่มนี่แหละให้มันเต็มที่ เหมือนครั้งพุทธกาลสมัย

★★

อันมรณภัย
คือความตายนี้แหละ
ถ้าผู้ใดไตร่ตรองพินิจพิจารณา
ลงสู่จิตใจให้มันถึงจิตใจ
ก็มีทางหายหลงหายลืมได้
นั่นแหละจิตมันจะได้ถึงซึ่งความสงบ

★★

พระพุทธเจ้า มนุษย์ไม่ว่าหญิงชาย คนสมัยนั้นท่านมีศรัทธาความเชื่อ มีปัญญา คนอายุขนาด 7 ขวบ ท่านก็ได้บรรลุมรรคผล นั้นก็คือว่าท่านทำท่านปฏิบัติไม่ใช่ท่านอยู่เฉย ๆ ไม่ใช่ท่านฟุ้งซ่านรำคาญ ท่านทำท่านปฏิบัติ การปฏิบัติของท่านก็คือพิจารณาอยู่ในกาย วาจา จิต ในธาตุ 4 ขันธ์ 5 อายตนะทั้งหลาย ท่านก็ทำอยู่ในที่นี้ ผู้บรรพชา ผู้เป็นนักบวช อย่างว่าสามเณรสมัยโน้น อายุ 7 ขวบ พอปลงผม ขุดผมผมตกลงไปท่านก็ปลงใจตกได้ ว่าผมนี้เมื่ออยู่บนศีรษะ เราก็ยึดว่าเป็นผมของเรา ความจริงมันเป็นของเราอย่างไร เมื่อถูกมีดโกนโกนลงไปผมก็ตกออกมา ท่านก็กำหนดแจ้ง "อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา" ได้แจ่มแจ้ง การละกิเลสตัดกิเลสท่านก็เลิกละตัดไปพร้อมกัน ก็หมดเรื่องหมดราวไปนั่นแหละ คือว่าท่านทำอะไรได้รู้ได้เห็นอะไรท่านก็ไม่ทอดธุระ เอามาภาวนาได้ทั้งนั้น เห็นคนอยู่ดีสบาย เห็นคนเจ็บไข้ได้ป่วยไม่สบายท่านก็เอามาพิจารณาภาวนา เห็นคนกำลังจะตายท่านก็เอามาภาวนา เห็นคนที่ตายแล้วท่านก็เอามาภาวนา หรือคนที่ตายแล้วนั่นแหละตายหลายวันมันก็ค่อยพองขึ้นสีเขียว นานไปก็แตกเป็นน้ำเหลือง น้ำอะไรไหลออกมา นอกจากร่างกายเป็นอย่างนี้แล้วก็ความเหม็นสาบเหม็นคาวของซากศพ เมื่อท่านได้เห็นท่านก็เอามาพิจารณาสอนใจของท่าน จิตใจของท่านก็พ้นทุกข์พ้นภัยไปได้ นั่นคือว่าท่านไม่ประมาทเห็นอะไรก็ภาวนา ตาดูเห็นรูปก็ภาวนาให้เห็นรูปนั้น ว่าก่อนจะได้รูปนี้มามันได้มาจากที่ไหน ก็ได้มาจากท้องแม่ ในท้องแม่มันก็เต็มไปด้วยปุพโพโลหิต ไม่ใช่เป็นของสะอาดสะอ้าน ท่านก็กำหนดได้ท่านก็เอามาภาวนาทั้งนั้น เห็นคนคลอดบุตรคนเกิดสัตว์ทั้งหลายมันเกิด ท่านก็เอามากำหนดพิจารณาคือ **ไม่ให้จิตใจมันอยู่ว่าง ๆ โดยลุ่มหลง มากำหนดภาวนาให้มันเห็นแจ้งในจิตให้จิตใจนี้จะได้ตั้งมั่นเป็นสมาธิภาวนา จริง ๆ**

ที่นี่เมื่อผู้ไม่พินิจพิจารณาให้ดี ถ้าเห็นคนแก่คนชราสัตว์แก่ชราก็เกลียดซึ่งถ้าเห็นคนเด็กคนหนุ่ม คนสาว คนหนุ่มแน่น ก็เห็นเป็นของสวย ของงาม เพราะไม่ภาวนา เห็นแต่คนเกิดมีชีวิตอยู่ ยังไม่เห็นความตายมันก็เข้าใจไปอย่างอื่น **คนที่เกิดมาแล้วก็ให้มองเห็นความแก่ชราในตัวนั้น ตัวเราตัวเขา เห็นคนเจ็บคนไข้แล้วก็ให้มองเห็นในตัวเราว่าก็ต้องเจ็บไข้ได้ป่วยเหมือนกัน** ต่างแต่ว่าบางคนมันยังไม่เกิดขึ้น แต่

บางคนมันก็เกิดขึ้นแล้วเป็นไปแล้ว ก็ต้องเอามาพินิจพิจารณาภาวนาสอนใจ อุบายธรรมสอนใจนั้นมากมาย โลกนี้กว้างใหญ่ไพศาลเท่าไร พระธรรมคำสอนพระพุทธเจ้าก็เป็นอุบายสอนใจได้เหมือนกันเต็มโลก แต่เดี๋ยวนี้จิตใจเราขาดสติความระลึกได้ ขาดสมาธิความตั้งใจมั่น ขาดปัญญาพินิจพิจารณาในใจตนเอง จึงได้เลินเล่อเผลอเรอ เกิดมาปีหนึ่งก็หมดไป เกิดมา 10 ปีแล้วก็หมดไป 20 ปีหมดไป 30 ปี 40 ปี 50 ปี 60 ปี มันหมดไปสิ้นไปแล้ว จิตใจก็ยังตั้งอกตั้งใจไม่ได้ ยังหละหลวมอยู่ สติภายใน สติสัมปชัญญะในจิตในใจก็ยังไม่พร้อม ยังไม่บริบูรณ์ ก็คือไม่เข้าใจในการภาวนา ไม่รู้จักรวมจิตรวมใจของตัวเข้ามาภายใน ได้แต่ปล่อยให้เร่ร่อน โง่เง่า ลุ่มหลง มัวเมาไปไม่มีที่สิ้นที่สุด จิตนั้นมันก็มีแต่ความ ลังเลสงสัย ทำอะไรก็มีแต่ความสงสัยในใจ ไม่รวมไม่สงบลงไปได้ บางคนก็ไม่รู้สึกตัวมัวเมาไปอย่างนั้นเอง

คนที่ไม่รู้สึกตัวง่าย ๆ พระพุทธเจ้าของเรา ก็สอนให้นึกถึง "ความตาย" เอาความตายมาสอน เอาความตายมานึกมาเจริญ ความตายนี้ถ้านึกเจริญได้แล้วมันเป็นของวิเศษ เป็นธรรมพิเศษได้ เพราะดูเวลาคนเราเขาที่ตายไปแล้ว เมื่อยังมีชีวิตอยู่ก็มีแต่ความห่วงความอาลัยในชีวิตของตน ทั้งในภายนอกออกไป แต่ถ้าถึงเวลาเขาตาย เขาได้อะไรไป ญาติพี่น้อง สามี ภรรยา ลูกเต้า หลานเหลน ทรัพย์สินเงินทอง วัตถุข้าวของ เรือกสวนไร่นา บ้านเรือนตึกราม สิ่งเหล่านี้เขาเอาไปได้แค่ไหนเพียง

★★

แต่คนอื่นนอกจากเราไปเดี๋ยวนี้
เขาเจ็บไข้ได้ป่วยทุรนทุรายอยู่ก็มี
ในโรงพยาบาลก็มี
ในบ้านเรือนของเราก็มี
ในวัดในวาก็มี
แม้กำลังตายก็มี
ตายแล้วยังไม่ได้ฝังไม่ได้เผาก็มี
แล้วก็เตรียมตายต่อไปก็มี
เยอะแยะนับไม่ถ้วน
ถ้ามีเกิดแล้วก็ต้องมีตาย
จิตผู้รู้ผู้เห็นอยู่ภายในนี้
อย่าได้ประมาทให้ตั้งอกตั้งใจ

★★

ใด เราก็ต้องเอามาภาวนาเพียรเพ่งให้ดูให้จิตใจของเราดูเมื่อถึงเวลาเราตายก็เหมือนกันนั่นแหละ ไม่มีอะไรติดไป**อันมรณภัยคือความตายนี้แหละ ถ้าผู้ใดไตร่ตรอง พินิจพิจารณาลงสู่จิตใจ ให้มันถึงจิตใจที่มีอยู่นั้น ก็มีทางหายหลงจนหายหลงหายลืมได้ นั่นแหละจิตมันจะได้ถึงซึ่งความสงบ**

ทีนี้จิตมันค้านอยู่ พระพุทธเจ้าว่าความตายของคนเราและสัตว์ทั้งหลาย มีได้เป็นได้ทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก แต่จิตใจคนเราไม่นึกไม่พิจารณา ก็เลยเข้าใจว่าความตายมันอยู่ห่างไกล ทีนี้เมื่อความตายจริง ๆ เวลามันพรากจากกันไปจริง ๆ มันเหมือนกับว่าฟ้าผ่าลงมาเปรี้ยง! ลงมา คือตายไป บางคนก็สามีตายไปก่อน ภรรยาก็ร้องไห้ตามไป บางคนภรรยาก็ตายไปก่อน สามีก็ร้องไห้ตามมา บางคนก็พ่อแม่ตายไปก่อน ลูกเต้าก็ร้องไห้ตามมา บางคนก็ปู่ย่าตาทวดตายไปก่อน อันนี้แหละให้เราเอามาคิดมานึกมาภาวนาให้มันถี่ถ้วน ให้จิตใจเรารู้และเข้าใจจนเลิกละความคิดชั่วความหมายชั่วในจิตในใจให้มันออกไปหมด คือว่าเมื่อความตายมาถึงเข้า มันเอาอะไรไม่ได้ทั้งนั้น อย่าว่าแต่มันอยู่นอกกายเลย อยู่ในกายในตัวของเราเองแท้ ๆ ขาสอง แขนสอง ศีรษะหนึ่ง มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ ตั้งแต่เราเกิดมาเมื่อตายลงไปเมื่อใดเวลาใด ไม่เลือกว่าคนแก่คนชรา คนเด็กคนเล็กก็เหมือนกัน เอาอะไรไปไม่ได้ แล้วมีอะไรเอาไปได้ ท่านว่ามีทาน ศีล ภาวนา บุญกุศล นั่งสมาธิภาวนาทำจิตใจของตนให้สงบระงับจนนึกมองเห็นความตายได้ทุกเวลาจนจิตไม่วุ่นวายภายนอก

มรณะ มรณังความตาย ความตายนี้เป็นอุบายเตือนใจคนเราได้ดีที่สุด แต่คนส่วนมากก็ถือว่าถ้านึกถึงความตาย ตัวเองก็ไม่ต้องการความตาย ถ้านึกถึงความตาย ความเห็นผิดนั้นก็เกิดขึ้น เข้าใจว่า ถ้าเรานึกถึงความตายก็เหมือนกับว่าตัวเองมันจะตายเร็วเข้า เลยไม่นึกไม่พิจารณา หารู้ไม่ว่าเหตุการณ์แห่งความตายมันมีอีกส่วนหนึ่ง ไม่ใช่ที่เอามานึกมาภาวนานี้ อันนี้มันเป็นอุบายเตือนจิตที่มักลุ่มหลงขาดสติสัมปชัญญะ ท่านให้เอามาเตือนจิตของตัวเองว่า เวลาเราตายไป สัตว์ทั้งหลายตายไป คนทั้งหลายนั้นตายไป มันเอาอะไรไปไม่ได้ แม้ตัวเองจะห่วงอาลัยอย่างไรก็ตาม เมื่อมรณภัยมาถึงเข้าจำเป็นต้องทิ้งสิ่งทั้งหลายไป

เหตุนั้นพระพุทธเจ้าจึงเตือนพุทธบริษัทในสมัยครั้งพุทธกาลสมัยพระองค์ท่านยังมีชีวิตชีวาอยู่นั้น ท่านให้นึกภาวนาถึงความตายนี้ให้ได้ทุกลมหายใจ เมื่อหายใจเข้าไปท่านก็ชี้แจงให้รู้ว่าลมที่เข้าไปนั้น ถ้าเกิดติดขัด ลมออกมาไม่ได้ความตายก็อยู่นั่นแหละ ตายเวลาลมหายใจเข้าเวลาลมหายใจออกไป ถ้าสูดเข้ามาไม่ได้ก็ตาย "มรณัง เม ภวิสสติ" ให้พากันเตือนใจของตัวเราให้ได้ว่า เราทุกคนสัตว์ทุกจำพวก ที่เกิดมาแล้ว มีความตายได้ทุกลมหายใจ เพื่อจะได้เอามาเตือนจิตใจของเราเอง ที่ยังประมาทมัวเมาอยู่ ยังไม่สงบระงับ ยังไม่เป็นดวงหนึ่งดวงเดียว เพราะมันลืมตาย หลงตายหลงอารมณ์ หลง

กิเลส **"มรณัง เม ภวิสสติ"** นึกเจริญให้ได้ เตือนใจของตนให้ได้ทุกเวลา พระพุทธเจ้าพระองค์เตือนสาวกทั้งหลายไม่ว่าภาวนาตาย ภาวนาเป็น ภาวนาอะไรก็ให้นึกเสมอ เหมือนลมหายใจเข้า หายใจออก จึงให้ชื่อว่าทุกลมหายใจเข้าออกต้องภาวนาให้ได้ทุกลมหายใจ เพื่อจิตใจมันจะได้ตั้งมั่นจะได้สร้างคุณงามความดีในจิตในใจให้มันต่อเนื่องไปไม่ให้ขาดระยะ เรียกว่าภาวนาทุกลมหายใจ แล้วพระองค์ก็ทรงตรัสอีกว่า เราตถาคต ไอ้เรื่องความตายนั้น เราไม่ได้หลงไม่ได้ลืม เรานึกได้ทุกลมหายใจเข้า เมื่อสูดลมหายใจเข้าไป ท่านก็เตือนใจของท่านได้ว่า "มันต้องตายนะ" เราต้องตายหนอ ลมเข้าไปก็ตายหนอ อย่าประมาท ลมออกมาก็ "ตายนะ" อย่าประมาท พระพุทธเจ้าท่านนึกได้ทุกลมหายใจ ไม่ใช่ว่าท่านสอนผู้อื่นพระองค์ไม่ทำ ไม่ใช่ พระองค์ทำได้ทุกลมหายใจเข้า-ออก "มรณัง เม ภวิสสติ ตายได้ทุกลมหายใจ ท่านเอาจริง ๆ ทำจริง ๆ ทำไม่จริงก็ไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า ท่านทำจริงปฏิบัติจริง คำว่า ปฏิบัติ ทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งจิตทั้งใจ หมดตัว หมดกาย หมดจิตนั่นแหละ ทำให้จิตใจรู้สึกในมรณกรรมฐาน นั่งอยู่ดี ๆ ก็ตายได้ ยืนอยู่ดี ๆ ล้มลงเป็นลมก็ตายได้ เดินไปดี ๆ ก็ล้มลงตายได้ ไปรถตายในรถก็ได้ ไปเรือตายในเรือนั้นก็มี ไปบนฟ้าบนเครื่องบิน ไปตายในเครื่องบินก็มี ถ้าเครื่องบินพาตกก็ตายหมู่ มรณกรรมฐาน จะนอนหลับสบายอยู่ก็ตายได้ กินอิ่มนอนหลับเพลิดเพลินสนุกสบายก็ตายได้หมด ฉะนั้นอย่าให้จิตไปประมาทให้นึกสอนจิตสอนใจของตัวเองอยู่ตลอดเวลา ไม่เป็นการแช่งให้ตาย ตายจริง ๆ ตายหมดลมนั้น ถ้ามันได้เวลาแล้วไม่มีใครจะไปทัดทานได้ ตายได้ทุกลมหายใจ ตายได้ทุกลมหายใจนี่แหละ ถ้าเราเพียงแต่พูดได้ ว่าได้ เขียนหนังสือได้ จิตมันมองไม่เห็นซึ่งความตายมันก็ไม่กลัว ยิ่งประมาทมัวเมาไปไม่มีที่สิ้นสุด

พระพุทธเจ้าต้องการจิตใจ เมื่อนึกถึงอุบายธรรมภาวนาข้อใดสิ่งใดได้ ให้ดวงจิตดวงใจของตนของคนทุกคนนั้น รู้แจ้ง ซาบซึ้งในอุบายธรรม หรือในคำที่นึกว่า "ตาย" เราต้องตาย นอกจากรู้ว่าเราต้องตาย คนอื่นสัตว์อื่นภายนอกก็ต้องตายเหมือนกัน แต่มันยังไม่ถึงเวลาตายมันจะต้องตายด้วยกันทั้งนั้น การนึกการเจริญสอนใจของตัวเองนั้น เอามันทุกลมหายใจตามธรรมดาคนเราพูดถึงว่าคน คนในโลกทั้งหมดเมื่อเกิดมาแล้วมันก็ต้องตาย ไม่ตายเวลาเด็กก็ไปตายเวลาหนุ่ม ไม่ตายเวลาหนุ่มก็ไปตายเวลากลางคน เลยเวลากลางคนไปแล้ว ถึงวัยแก่วัยชรา **ไม่มีมนุษย์หน้าไหนคนใดจะพ้นความตายไปได้ ไม่มีทางพ้นออกไปได้ มรณภัยคือความตายนี้จึงเป็นของจริง เป็นของจริงเป็นของแท้** ให้พากันรีบเร่งตั้งใจปฏิบัติให้มันเข้าใจ ให้ใจมันเข้าอยู่ในที่ภาวนา อย่าให้จิตใจฟุ้งซ่านไปที่อื่น ถ้าจิตมันฟุ้งซ่านหนีไปที่อื่นแล้วเอาไม่ได้เอาไม่อยู่ มันต้องทำต้องปฏิบัติ ต้องฝึกหัด ฝึกหัดกาย ฝึกหัดวาจา ฝึกหัดจิต ฝึกหัดจิตแหละที่ท่านให้นึก พุทโธ ธัมโม ก็ดี สังโฆ ก็ดี มรณะ มรณัง ก็ฝึกจิตทั้งนั้น ต้องฝึกหัดให้

มันตั้งมั่น จิตขาดสติให้มีสติความระลึกได้ จิตไม่มีปัญญา ฝึกให้มันมีปัญญา มี ความรู้ ความฉลาด สอนตัวสอนใจของเราได้ จุดสำคัญพระองค์ต้องการให้เรารู้ธรรมข้อใดสิ่งใดแล้วเอามาสอนจิตสอนใจของตัวเองให้ได้ ไม่ปล่อยให้อารมณ์ภายนอกมาทับถมจิตใจ จนกระทั่งประ-พฤติปฏิบัติภาวนาไม่ได้

ที่พระองค์เตือนว่า ความตายมีได้เป็นได้ทุกลมหายใจ ถ้าจะกล่าวถึงความจริงโดยเฉพาะจริงวิมุตติ เราทุกคนที่นั่งอยู่นี่ ยังไม่ตาย แต่คนอื่น**นอกจากเราไปเดี๋ยวนี้ เขาเจ็บไข้ได้ป่วยทุรนทุรายอยู่ก็มี ในโรงพยาบาลก็มี ในบ้าน เรือนของเราก็มี ในวัดในวาก็มี แม้กำลังตายก็มี ตายแล้วยังไม่ฝังไม่ได้เผาก็มี แล้วก็เตรียมตาย ต่อไปก็มีเยอะแยะ นับไม่ถ้วน ถ้ามีเกิดแล้วก็ต้องมีตาย จิตผู้รู้ผู้เห็นอยู่ภายในนี้อย่าได้ประมาทให้ตั้งอกตั้งใจ** ถ้าไม่ตั้งใจเมื่อความตายมาถึงเข้า เอาล่ะทีนี้วุ่นวายล่ะ เจ็บไข้ได้ป่วย เมื่อจิตไม่ตั้งมั่นเป็นสมาธิภาวนา ปลงกรรมฐานไม่ได้ ปลงกรรมฐานไม่ตกมันก็ทุรนทุรายออกมาภายนอก บ่นเพ้อรำไรไปตามภาษาจิตใจไม่รู้ ถ้ามีผู้มีเมตตากรุณาช่วยตักช่วยเตือนว่า "ไม่ต้องร้องไห้น้ำตาไหล เจ็บป่วยเป็นธรรมดาของรูปขันธ์" แล้วคนที่เจ็บป่วยนั้นมันก็จะตอบออกมาว่า "มันเจ็บเหลือทนแล้วมันเลยภาวนาแล้ว" มันยัง มันเลยที่ไหนมันยังไม่ตาย มันตายนั่นแหละจึงเรียกว่าเลย ถ้ามันยังเจ็บอยู่มันยังไม่ตายรีบภาวนากำหนดว่าจิตใจไปยึดไปถือทำไม รูปร่างกาย มันไม่ใช่ของเรา ความเจ็บปวดทุกขเวทนาก็ไม่ใช่ของเรา ความเจริญขึ้น ความเสื่อมไปมันเป็นธรรมดาของเขาอย่างนี้ **ลงท้ายที่สุดมันต้องตายทุกรายไป** จนจิตใจดวงนี้ตื่นขึ้นลุกขึ้นภาวนาเอาจริงเอาจัง จิตใจมันจึงตั้งมั่นได้ จึงปรารภความเพียรในทางพุทธศาสนาให้ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ถ้าไม่อย่างนั้นมันก็ เวลาอยู่ดีสบาย เพลิดเพลินลุ่มหลง เวลาเด็กเวลาหนุ่มก็เพลิดเพลินไป **เวลาแก่ชราก็เหมือนนกกะเรียนเฒ่าเศร้าโศกเสียใจคอยรอวันตาย ไม่รักษาศีลภาวนาแต่ยังหนุ่ม อันนี้เป็นความไม่รู้ เป็นการไม่ประกอบคุณงามความดีในสมาธิภาวนาของตน** ผู้ใดไม่ประมาทเป็นผู้เจริญ ผู้ใดตกอยู่ในความประมาทมัวเมานั้น เป็นความเสื่อมเสียของตนที่สุด

ฉะนั้น อุบายธรรมต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้ให้เราท่านทั้งหลาย กำหนดจดจำนึกน้อมเจริญไว้ในหัวใจ ก็จะมีแต่ความสุขความเจริญในทางพุทธศาสนา ดังแสดงมา ก็สมควรด้วยกาลเวลา เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

ทานวัตถุข้าวของ ใครก็พอมองเห็น
ได้ อภัยทาน การ ให้อภัยแก่คน
อื่น สัตว์อื่นที่มองไม่เห็น เป็น
การฝึกจิตอย่างสูง

พุทธาจาโรวาท ๓

มรณกรรมฐาน

ณ บัดนี้เป็นต้นไป ได้เวลาถึงเวลานั่งสมาธิภาวนาปฏิบัติบูชา ทำความเพียรเพื่อละกิเลสราคะ ละกิเลสโท่สะ ละกิเลสโมหะให้หมดไปสิ้นไปในจิตใจของเราทั้งหลายทุก ๆ คน ฉะนั้น**การนั่งสมาธิภาวนาจึงเป็นบุญเป็นกุศล นำความสุขความเจริญมาให้แก่ผู้ปฏิบัตินั้น ๆ** การที่เรามีชีวิตมาถึงวันเวลาที่เรานั่งภาวนาฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่นี้ท่านว่าเป็นบุญ เป็นกุศล เพราะว่าบางคนนั้นตายไปก่อนเวลาที่มาปฏิบัติอย่างนี้ก็เยอะแยะ **เพราะชีวิตของคนเรานั้นจะกำหนดแน่นอนเอาเองไม่ได้** ถ้าบุญบารมีเก่าหมดไปเมื่อไร บารมีใหม่หมดเมื่อใด ชีวิตของคนเราก็ตายไป เราจะมาปฏิบัติธรรมกรรมฐาน ฟังเทศน์ฟังธรรมนั่งอย่างนี้ไม่ได้ เพราะชีวิตมันดับไปหมดไป ตอนชีวิตยังมีอยู่คือยังมีลมหายใจอยู่ ยังฟังเทศน์ฟังธรรมได้ยินเสียงอยู่ นั่นแหละคือว่าเป็นบุญเป็นกุศล ที่เราฟังเสียงฟังธรรมได้ยินอยู่ หรือเรานึกภาวนาพุทโธ ๆ ได้ยินเสียงพุทโธอยู่ในใจหรือนึกว่า "มรณัง เม ภวิสฺสติ" เราต้องตาย ความตายของคนเรายุคนี้สมัยนี้นั้นไม่เกิน 100 ปี ยังไม่ถึง 100 ปีก็ลำบากลำบนแล้ว ชีวิตเป็นของน้อยที่สุด การที่ตัวเราคนเรายังเหลือชีวิตได้มาปฏิบัตินั้นจึงชื่อว่าเป็นมหากุศลอันหนึ่ง ที่ควรประกอบกระทำ และควรทำความปีติยินดี เพราะว่าเมื่อกล่าวส่วนรวมแล้ว"มรณัง เม ภวิสฺสติ" ตัวเราต้องมีความตายเป็นผลที่สุด คนอื่นสัตว์อื่นตลอดไปจนถึงสัตว์สิ่งเดรัจฉานสัตว์บกสัตว์น้ำ หรือว่าคนเราอย่างนี้แหละ ความตายนั้นถ้าจัดในส่วนรวมมนุษย์คนเราที่เรามานั่งภาวนา ไม่ได้เจ็บไข้ได้ป่วย ไม่ได้นอนอยู่ในเสื่อในหมอน ไม่ได้หยอดน้ำอาหารการกิน ไม่ได้เอาช้อนตักอาหารเอาอากาศเข้าปาก นับว่าเป็นผู้ที่ยังมีบุญอยู่ เพราะว่าโรคภัยไข้เจ็บมันยังไม่ลุกลามยังไม่รุนแรง ยังยืนคนเดียวได้ นั่งคนเดียวได้ นอนคนเดียวได้ ทำอะไร ๆ ได้ด้วยตนเอง แต่ถ้าโรคภัยไข้เจ็บ

บังเกิดมีขึ้น จะแก่หรือจะเด็กจะหนุ่มก็ตาม ร่างกายสังขารนี้ จะทำอะไรด้วยตนเองไม่ได้ทั้งนั้น การที่เรายังภาวนาพุทโธได้อยู่ ยืน เดิน นั่ง นอน ไปมาได้ด้วยตนเอง อันนี้ท่านว่าเป็นบุญเป็นกุศล คนอื่นผู้อื่นเขาตายไปเรายังไม่ตาย ยังรอไปบิณฑบาตบ้านถ้าอยู่ยังหวังว่าจะได้กินอย่างนั้นจะได้ฉันอย่างนี้ อาหารเอร็ดอร่อยไม่เอร็ดอร่อยยังจะมีความรู้ต่อไป ท่านว่ายังมีบุญอยู่ยังไม่ตาย

แต่ความตายนี้ พระพุทธเจ้าพระองค์สอนไว้ว่าให้นึกบ่อย ๆ นึกจนมันเห็น แล้วก็นึกจนมันเข้าใจลึกซึ้ง จนเกิดความสลดสังเวชในมรณะความตายของเราและของสัตว์ทั้งหลายของคนทั้งหลาย ถ้าผู้ใดภาวนามรณกรรมฐานจนเกิดขึ้นจิตใจสงบระงับตั้งมั่นเป็นสมาธิภาวนาก็ดี หรือมีความสลดสังเวชในมรณภัย คือความตายนี้จิตใจจะเปลี่ยนแปลงไป ความโกรธก็จะเบาบาง เลิกได้ละได้ ความโลภความอยากได้ในใจก็จะได้เลิกได้ละได้ ความหลงในจิตในใจในตัวเราก็จะเลิกได้ละได้ เพราะว่ามรณภัยคือความตายนั้น เมื่อมาถึงบุคคลผู้ใดบุคคลผู้นั้นจำเป็นต้องตาย จะมาอ้างว่าข้าพเจ้ายังเด็กอยู่อย่าเพิ่งให้ข้าพเจ้าตายเลย ให้อยู่ไปดูโลกต่อไปก่อน ธรรมดาพระยามัจจุราชคือความตายมันไม่ได้ยกเว้น เมื่อได้วาระของผู้ใดผู้นั้นก็จำเป็นจำไปต้องตาย พระพุทธเจ้าท่านจึงให้นึกถึงมรณภัยคือความตายนี้ให้ได้ทุกลมหายใจเข้าทุกลมหายใจออก "มรณัง เม ภวิสสต" "มรณะ มรณัง" ก็แปลว่าความตาย หรือคือจะต้องตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น "เม" ก็หมายถึงเรา เราทุกคนต้องตาย ต้องมองให้เห็นนึกให้ได้ ถ้านึกไม่ได้แล้วจิตมันจะเป็นไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ไม่สงบลงได้ ถ้ามองเห็นแจ้งในจิตในใจว่าอย่างไรเสียต้องตาย รอวันตายอยู่ทุกลมหายใจ ถ้ามาถึงเวลาหายใจเข้าไป บุคคลผู้นั้นก็ตายเวลาหายใจเข้า หรือถึงเวลาหายใจออกบุคคลผู้นั้นก็ตายเวลาหายใจออก **มรณภัยคือความตายนี้ใกล้ที่สุดอยู่แค่ลมหายใจนี่เอง** อายุของคนเรานี้ไม่ใช่ตามที่เรานึกว่าเท่านั้นปีเท่านี้ปี 10 ปี 20 ปี 30 ปี 40 ปี 50 ปี 60 ปี 70 ปี 80 ปี 90 ปี อันนี้นับเอาเองแต่ความจริงมันไม่ถึง ไม่ถึงที่เรานับ ความตายมันมาถึงเสียก่อน

มรณภัย คือความตาย จงพากันเพียรเพ่งดูให้รู้แจ้งด้วยปัญญาอันชอบ จิตใจมันจะถอนละถอนออกได้หมด ที่คนเราคิดว่าอารมณ์อย่างนี้เลิกไม่ได้ละไม่ได้ ถ้ามองเห็นมรณภัยคือความตาย ละได้หมด ดูคนเขาที่ตายไป ถ้าคนไหนได้เฝ้า พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ญาติ มิตรสหาย ลูกเต้า หลาน เหลน ของตนใกล้จะตายเข้าไปนั่งดูเรียกว่าเฝ้าดูคนตาย มันสั้นเข้าไปทุกอย่างทุกประการ หมดไปสิ้นไปเวลาคนเราจะตาย แต่ก็เกี่ยวกับโรคบางอย่างบางประการโรคบางอย่างบางประการนั้นมันสั้นเข้าไปหมดเข้าไป ตั้งต้นแต่บริโภคอาหารได้ เวลามันตัดเข้าไป เคยบริโภคอาหารก็บริโภคไม่ได้จะต้องได้อาหารน้ำ ๆ จึงจะไหลลงคอไปได้ ตัดเข้าไปอาหารอย่างหนักก็กินไม่ได้แล้ว หนักเข้าก็ดื่มน้ำดื่มน้ำอย่างเดียว อาหารประเภทแข็งประเภท

★★

ถ้าผู้ใดภาวนามรณกรรมฐาน
จนเกิดขึ้นจิตใจสงบระงับตั้งมั่น
เป็นสมาธิภาวนาก็ดี
หรือมีความสลดสังเวชในมรณภัย
คือความตายนี้
จิตใจจะเปลี่ยนแปลงไป
ความโกรธก็จะเบาบาง เลิกได้ละได้

★★

เหลวก็ไม่ได้ แต่ดื่มนมผงได้ ชงนมผงได้ ชงน้ำนมได้ โกโก้ กาแฟอะไรที่มันไหลลงไปได้ ท้องไส้ของคนใกล้จะตายมันเป็นอย่างนี้แหละ นานเข้าไปตัดเข้าหมดไป ๆ จนกระทั่งว่าน้ำที่จะดื่มมันก็ไม่ลงคอ แต่ก็พูดจายังมีชีวิตอยู่มองดูมันก็หิวโหยโรยแรงที่สุด คือว่าน้ำก็อยากกินแต่มันกินไม่ได้กินไม่ลง แสดงออกมาทางปากให้เห็น ทีนี้คนที่ยังไม่ตายก็ช่วยเราสำลีชุบน้ำเอาไปบีบใส่ปากให้ปากก็แสดงถึงว่าหิวอยากดื่มน้ำ ริมฝีปากก็เผยอเอาน้ำนั้นมันตัดเข้าไปตัดเข้าไป มรณะ มรณกรรมฐานเราอย่าได้ประมาท ทุกคนจะต้องเป็นไปตามกฎเกณฑ์ของมรณกรรมฐาน ทีนี้ถ้ามันขยับเข้าไปอีก ไอ้ที่จะเผยอริมฝีปากรับเอาน้ำมันไม่ไหว แต่ยังมีลมหายใจอยู่หายใจยาว ๆ อยู่ หายใจยังได้สบายอยู่ หนักเข้าไปกว่านั้นหายใจไม่ไหวแล้ว เคยหายใจยาว ๆ ตามธรรมดาก็หายใจสั้น นั่นแหละมรณกรรมฐานใกล้ที่สุด เอาเข้าไปอีกหายใจยาวไม่ได้หายใจสั้น ๆ ในตัวในจิตใจของผู้นั้นก็กระวนกระวายที่สุด ลมหายใจเคยหายใจ ปอดเคยทำงาน ปอดก็ทำงานไม่ไหวแล้ว นี่แหละมรณกรรมฐาน นึกให้ได้พิจารณาให้เห็นด้วยปัญญาอันชอบ ทีนี้เวลามันจะเอาให้หมดนั้น สะบั้นหมดร่างกาย สั่นสะเทือนกว่าดวงจิตจะออก แต่ก็เป็นไปตามโรคภัยไข้เจ็บของแต่ละบุคคล เวลาดวงจิตดวงใจจะถอดออกจากร่างกายหนีจากร่างกาย แสดงเส้นเอ็นทั้งร่างกายมันสะบั้น ลูกกะตานี้เขียวปื๋อเลย เขาให้ชื่อว่าตาผีตาย คนใจไม่แข็งก็กลัว กลัวผีมันมาหลอก แท้ที่จริงเขา

★★

จงเพียรเพ่งดูให้เห็นแจ้งด้วยสติปัญญาของตัวเอง
อันผู้อื่นแนะนำสั่งสอนเป็นอีกคนหนึ่ง
เป็นการเตือนใจให้สติความจริงแล้วให้จิตใจของตัวเอง
จิตผู้รู้นั่นแหละ มองเห็นตลอด
ทั้งภายในและภายนอก
มองเห็นตัวเองว่าตายเดี๋ยวนี้ก็ตายได้

★★

ดินตายของเขาต่างหาก ตาไม่ใช่ตาคนธรรมดา เป็นตาผีไป หมดสะบั้นกระทั่งหมดร่างกายเส้นเอ็นแล้ว ที่นี้ก็จิตออกไปแล้วถอดไปแล้ว ก็เหลือแต่ธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลมธรรมดานี่แหละมรณกรรมฐาน ซึ่งมันมีอยู่ในตัวของคนเราทุกคน แต่ผู้ปฏิบัติไม่ค่อยมาปฏิบัติเพียรเพ่งดูให้รู้แจ้งด้วยปัญญาอันชอบ จึงได้เกิดกิเลสตัณหามานะทิฏฐิ วุ่นวายไม่จบไม่สิ้น จงภาวนาให้เห็นแจ้งด้วยสติปัญญาของตัวเองแล้วจิตใจมันจะได้กระเตื้องดีขึ้นไม่หมกมุ่นอยู่ตามอารมณ์ต่าง ๆ

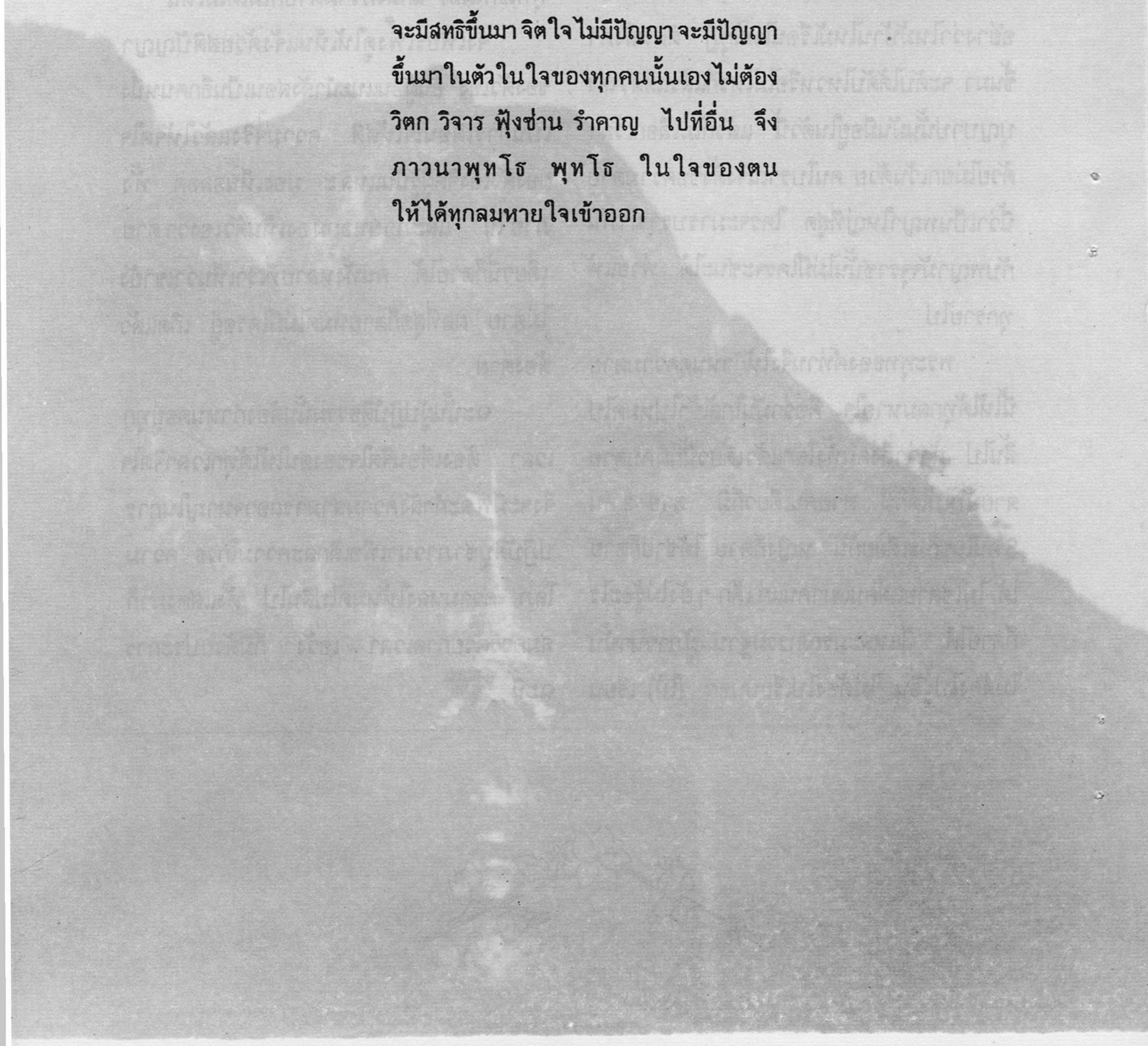
"มรณัง เม ภวิสสติ" ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อย มันเป็นเรื่องใหญ่ มรณกรรมฐานไม่ใช่คำพูด ไม่ใช่เขียนหนังสือ ไม่ใช่คาดคะเน เวลามรณภัยคือความตายมันจะมาถึง รุนแรงที่สุด พระพุทธองค์ท่านตรัสว่าความตายเป็นทุกข์ ไม่ได้หมายว่าจิตมันถอดออกไปแล้วมันเป็นทุกข์ ตอนจิตใจกำลังรับทุกขเวทนาต่างหาก อันนั้นแหละมันเป็นทุกข์ ที่เราเจ็บไข้ได้ป่วยตั้งแต่เกิดมาจนถึงวัยแก่วัยชรา เจ็บไข้ได้ป่วยหลายครั้งหลายคราก็ตาม ยังไม่ถึงขั้นที่ว่าความตายเป็นทุกข์ ความตายเป็นทุกข์มันจนเหลือทน ทนไม่ได้ทนไม่ไหว เมื่อทนไม่ไหว ก็รับเสวยทุกขเวทนาแสนสาหัส แล้วก็ตายไป นี่แหละ ทุกคนจะต้องตาย มรณกรรมฐานนี้ต้องนึกต้องเจริญไว้ให้ได้ในกายของตัวเอง ถ้าผู้ใดทำน้อยปฏิบัติน้อยยังถึงขั้นเลิกความหลงอะไรยังไม่ได้นั้นจะต้องกระวนกระวายที่สุด เพราะจิตอุปาทานความยึดในร่างกายสังขารในรูปขันธ์นั้นมันมาก เจ็บน้อยมันก็เป็นเจ็บมาก เจ็บมากก็ตายไปเลย เพราะจิตมันยึดมั่นถือมั่น ถ้าจิตนี้ปล่อยได้วางได้เลิกได้ละได้อะไร ๆ ก็ช่างมันเถอะ มันเกิดได้มันก็แก่ได้ มันเกิดมาได้มันก็เจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดาได้ มันเกิดมาแล้วมันก็ตายได้ เวลาตายกำหนดไม่ได้ ลมเข้าไปออกไม่ได้ก็ตาย หายใจออกไปสูด

เข้ามาไม่ได้ก็ตาย กลางคืนก็ตายได้ ตอนเช้า ๆ อย่างเราอยู่นี้ก็ตายได้ กลางวันก็ตายได้ เดือนไหนก็ตายได้ วันไหนก็ตายได้ ไม่เลือกเวลา เมื่อจัดส่วนรวมแล้วเดี๋ยวนี้ก็มีคนตายเดี๋ยวนี้ก็มีคนเจ็บ หรือความเจ็บนี้บางคนก็มันเกิดขึ้นแล้วติดขึ้นแล้วเหมือนไฟไหม้บ้าน ว่าถ้าจะดับไหวหรือเอาได้หรือไม่ได้ ก็เหมือนกันที่เราว่าไม่สบายอย่างนั้นไม่สบายอย่างนี้ เปรียบเหมือนอย่างว่าไหม้บ้านไหม้เรือนไหม้กุฏิ ติดหลังคาขึ้นมา จะดับได้ดับไหวหรือไม่ไหวก็แล้วแต่ตัว เองบุญบาปนั้นมันมีอยู่ในตัวนี้ แล้วก็ไม่เลือกเวลาด้วยไม่ยกเว้นด้วย คนโบราณจึงตั้งชื่อความตายนี้ว่าเป็นพญาใหญ่ที่สุด ใครจะมารบราฆ่าฟันกับพญามัจจุราชนั้นไม่มีใครจะชนะได้ พ่ายแพ้ทุกรายไป

พระพุทธองค์ท่านจึงให้กำหนดความตายนี้ให้ได้ทุกลมหายใจ คือว่ามันใกล้เข้าไปหมดไปสิ้นไป ถ้าว่าถึงคนทั้งโลกแล้วเดี๋ยวนี้ก็มีคนตายตายนับไม่ได้ก็มี ตายคนเดียวก็มี ตาย 2 คน 3 คนในขณะเดียยกัน หญิงก็ตาย ได้ชายก็ตายได้ ไม่ใช่ตายแต่คนเฒ่าคนแก่ เด็ก ๆ ยังไม่รู้อะไรก็ตายได้ นี่แหละมรณกรรมฐาน ผู้ภาวนานั้นไม่ต้องไปรู้อื่น ไม่ต้องไปเรียนนอก (ให้) เรียนใน เรียนในคือเรียนในกายวาจา จิตของตัวเองดูพิจารณาอะไรมันตาย อะไรมันยังอะไรจะตายก่อน อะไรมันตายนานแล้ว กำหนดให้รู้ดูให้มันเห็นจิตใจ กิเลสมันจึงจะอยู่ยั้ง ถ้าไม่อย่างนั้นมันก็พาให้ดิ้นรนวุ่นวาย กระสับกระส่ายภาวนาไม่ลง ภาวนาไม่สงบ มองไม่เห็นกำหนดไม่ได้มืด 4 ด้าน มืด 4 ทิศ มืด 10 ทิศ จะนึกภาวนาพุทโธก็ไม่ได้ นึกถึงความตายก็ไม่ได้ไม่เห็น

จงเพียรเพ่งดูให้เห็นแจ้งด้วยสติปัญญาของตัวเอง อันผู้อื่นแนะนำสั่งสอนเป็นอีกคนหนึ่งเป็นการเตือนใจให้สติ ความจริงแล้วให้จิตใจของตัวเองจิตผู้รู้นั้นแหละ มองเห็นตลอด ทั้งภายใน และภายนอกมองเห็นตัวเองว่า ตายเดี๋ยวนี้ก็ตายได้ คนทั้งหลายที่เราเห็นว่าเขายังไม่ตาย ผลที่สุดก็ตายหมดไม่มีใครอยู่ เกิดแล้วต้องตาย

ฉะนั้นผู้ปฏิบัติธรรมนั้นต้องกำหนดอยู่ทุกเวลา ต้องเตือนจิตใจของตนให้ได้ทุกเวลาจิตใจจึงจะมีพละกำลังความสามารถอาจหาญในการปฏิบัติบูชาภาวนาเพื่อเลิกละความโกรธ ความโลภ ความหลงให้หมดไปสิ้นไป ดังแสดงมาก็สมควรด้วยกาลเวลา เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้



การปฏิบัติบูชานี้ไม่ควรอ้างกาล อ้างเวลา วันไหน
คืนไหน เวลาใด ก็ให้ภาวนาได้ทุกอิริยาบท
ยืน เดิน นั่ง นอน หลับไป ตื่นขึ้นก็ให้ภาวนา
ไปใหม่ ใจไม่ท้อแท้ อ่อนแอ จิตใจ
อันนั้นแหละจะเป็นจิตใจที่พาให้จิตใจ
ที่ไม่สงบจะ สงบระงับได้ จิตใจไม่มีสติจะ
ได้มีสติขึ้นมา จิตใจไม่มีสมาธิจะมีสมาธิ
จะมีสทธิขึ้นมา จิตใจไม่มีปัญญา จะมีปัญญา
ขึ้นมาในตัวในใจของทุกคนนั้นเองไม่ต้อง
วิตก วิจาร ฟุ้งซ่าน รำคาญ ไปที่อื่น จึง
ภาวนาพุทโธ พุทโธ ในใจของตน
ให้ได้ทุกลมหายใจเข้าออก

พิจารณากระดูก ๓๐๐ ท่อน

การฟังเทศน์วันนี้จะให้เราท่านทั้งหลายนั่งกรรมฐานฟังเทศน์ คือให้พากันนั่งสมาธิทุก ๆ คน ปรับปรุงที่นั่งของตนดูขยับให้มันห่าง ๆ กันนิดหน่อย การนั่งสมาธินี้ให้พากันนั่งขัดสมาธิทุก ๆ คน จัดแจงที่นั่ง นั่งได้ทั้งหญิงทั้งชายทั้งเด็กทั้งคนแก่คนชรานั่งหมดทุกคนนั่นแหละ เมื่อนั่งเสร็จเรียบร้อยแล้วก็ให้หลับตาไม่ต้องดูคนโน้น คนนี้ดูใจ เวลานี้ได้ดูใจของเราเอง ดูตัวดูใจของเราว่าเดี๋ยวนี้เรานั่งขัดสมาธิเรียบร้อยหรือยัง ถ้ายังไม่เรียบร้อยก็ควรนั่งขัดสมาธิเอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาวางทับมือข้างซ้าย ตั้งกายของตัวให้เที่ยงตรง แล้วก็หลับตาเวลานี้การพูดจาปราศัยไม่ให้มี ให้ตั้งอยู่ในความสงบ ส่วนรูปร่างกายเมื่อเรานั่งสมาธิแล้วก็ให้อยู่ในท่าสงบ ไม่จำเป็นจริง ๆ เราจะไม่ลุกไปมาในที่ใดๆ ทั้งหมด นั่งทำใจของเราให้สบายตั้งใจฟังธรรมไม่ใช่ตั้งใจนึกคิดปรุงแต่งอะไรต่อมิอะไรไม่เอา กายให้สงบ วาจาให้อยู่ในท่าสงบจิตใจก็ให้อยู่ในท่าสงบหรือว่าใจให้จดจ่ออยู่ในการฟังธรรม ไม่ให้ไปอดีตอนาคตเรื่องภายนอกอะไร ๆ ทั้งหมดให้ยุติลงไปหมด เมื่อเรานั่งเรียบร้อยแล้วแม้ท่านจะตั้งนะโมพอเป็นพิธีก็ไม่ต้องประนมมือ นั่งสมาธิฟังต่อไปเลย

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุธธัสสะ (3 จบ)

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาค อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น

การฟังเทศน์ในวันนี้นั้น ไม่ต้องนึกพุทโธ คือทางคณะกรรมการต้องการอยากจะฟังอัฏฐิ-กังกระดูกสามร้อยท่อนอันมีอยู่ในร่างกายของเราทุกคน จะได้เทศน์จะได้สอนจะได้บรรยายเรื่องกระดูกในตัวเรานี่แหละ ทุกคนมีโครงกระดูกอยู่ ตามตำนานทางพระพุทธศาสนาพระพุทธ-เจ้าท่านจับนับได้สามร้อยท่อน แต่หมอแผนปัจจุบันนับไม่ถึงเพราะว่าแผนปัจจุบันนี้เขานับแต่กระดูกแข็งกระดูกอ่อนกระดูกอ่อนเขาไม่ได้นับ

ก็เลยไม่ครบ 300 ท่อน ความจริงในโครงร่างกระดูกของเราเนี่ยมันมี 300 ชิ้น 300 อัน เวลาฟังเราตั้งใจให้ดีรวมใจเข้ามาไว้ภานใน เมื่อท่านอธิบายอย่างไรจิตของเราจะมุ่งไปในกระดูกที่ท่านอธิบายนั้น และให้มีสติเต็มที่จนเป็นมหาสติไม่ให้จิตคิดไปที่อื่น เรียกว่าจดจ่ออยู่ในดวงใจของเรากับกระดูกนั้นอยู่

บัดนี้ เวลานี้ตามธรรมดาก็เรียกว่าเรายังมีชีวิตอยู่ มีเนื้อหนังมังสังหุ้มห่อร่างกายอยู่ทุกๆ คน แต่ว่าเราจะฟังธรรมอัฏฐิกังกระดูก 300 ท่อนนี้ ให้เรานึก**ว่าตัวเรานี้มันตายไปนานแล้วเนื้อหนังมังสังเดี๋ยวนี้ไม่ให้มองดู ให้คิดว่าตัวเราทุกคนที่นั่งฟังธรรมอยู่นี้ยังเหลือแต่กระดูกเป็นโครงกระดูก มันตายมาหลายสิบปีแล้ว บัดนี้ยังเหลือแต่โครงกระดูก เมื่อเรานึกอย่างนั้นแล้วก็ให้เพ่งมาที่กระโหลกศีรษะของเรา เพ่งมาที่กระบอกตา ตาของคนเรามีทั้งสองข้าง** ตานี้ก็ไม่ต้องมองให้เห็นเป็นลูกกระตามองให้เป็นโหว่เข้าไป เหมือนไข่ที่เขาเอาไปทำอาหารแล้วทิ้งไว้ กระดูกตากระบอกตาเรานี้เหมือนกันก็ให้เพ่งมองเข้าไปแล้วไม่คิดฟุ้งซ่านไปที่อื่น การดูกระดูกนี้ถ้าเราแน่วแน่เท่าไรก็ชัดเจนขึ้นมา เวลานี้เป็นเวลาเรามองดูกระบอกตามันโหว่เข้าไป ถ้าหากว่าจิตนี้มารู้จักว่ากระบอกตามันโหว่เข้าไปในลูกตาก็ย่อมรู้ได้ในขณะนี้ว่าไม่สวยไม่งาม กระบอกตากระดูกตานี้มันเป็นเหมือนกับผีหลอกอย่างนั้นแน่ะ โหว่เข้าไปไม่สวยไม่งามเพราะมันยังแต่กระดูก กระดูกกระบอกตา ตาเราก็ไม่ต้องมองดูให้เป็นลูกกระตามองให้มันโหว่เข้าไป นี้แหละที่เราหลงรักหลงชังว่าตาดีว่าสวยว่างามนั้นไม่ใช่เสียแล้ว ถ้าเรามองดูกระดูกนี้แล้วไม่มีใครสวยงามกว่ากันเท่า ๆ กันหมด แล้วกระบอกตานี้ถ้าหากว่ามันเหลือแต่กระบอกตาจริงแล้วไม่รู้ว่าตาหญิงตาชายไม่มีใครรู้ ถ้าเหลือแต่กระดูกแล้วไม่มีใครเข้าใจว่าเป็นหญิงเป็นชายเป็นคนโน้นคนนี้ไม่ได้ทั้งนั้น ลงสู่สภาวะธาตุ ธาตุกระดูก ทีนี้เราก็เพ่งมองให้เข้าใจว่ามันเป็นอย่างนี้ ทีนี้ก็เลื่อนลงมา เลื่อนลงมาจากกระบอกตาทั้งสองข้างก็เป็นกระดูกแก้ม กระดูกแก้มมันเป็นเป็นกระดูกนี้มันโหนก ๆ ขึ้นมาหน่อยก็ดูให้เห็น ต่ำกว่าแก้มกระดูกลงมาก็จะเป็นกระดูกดั้งจมูก กระดูกดั้งจมูกนี้เป็นรูเป็นรูเข้าไปมีรูสองรูเข้าไปอันนี้ดูให้เห็นในใจ ไม่ต้องเอาตาดูเอาใจดู ตาใจ ตาใจคือจิตผู้รู้อยู่ในใจในตัวเรานี้แหละเพ่งมาสู่ที่เรียกว่ากระดูกจมูกกระดูกจมูกนี้ไม่ให้เห็นเนื้อหนังกระดูกเหมือนคนธรรมดาให้เหมือนคนที่ตายแล้ว แล้วก็ยังเหลือแต่กระดูกจริง ๆ ถ้ามองมานี่แล้วคนเราเมื่อไม่มีจมูก เนื้อหนังไม่มีก็เป็นของไม่งามเหมือนกันเหมือนกับผีหลอก ถ้าดูกระบอกตาแล้วก็มาดูกระดูกแก้มแล้วก็กระดูกดั้งจมูกเป็นรูเข้าไปไม่มีอะไรจะเรียกว่าสวยได้ เป็นเหมือนผีหลอกอย่างนั้นแหละ ทีนี้ถ้าต่ำลงไปจากกระดูกดั้งจมูกนั้นก็จะเป็นกระดูกคางข้างบน กระดูกคางข้างบนนี้ยังเหลือแต่กระดูกไม่มีสวยงามที่เราไปเห็นลิงเห็นวานร เห็นลิงว่าขี้ร้ายขี้เหล่ แต่ถ้าเรามากำหนดถึงคางข้างบนแล้วมีฟันเป็นซี่ ๆ อยู่ก็จะเห็นว่ากระดูกคางนี้ไม่สวยไม่งามเลยเป็นกระดูก

คางผีหลอก แต่คนเราไปเห็นลิงก็ว่าลิงไม่งาม ถ้ามากำหนดกระดูกคางของเราให้เห็นแจ้งในจิต จะเห็นว่าไม่งามเหมือนกัน ยิ่งร้ายกว่าวานรกว่าลิง ที่นี้เมื่อเรามาดูฟันเป็นซี่ๆ ตลอดทั้งข้างบนนั้นแหละ แล้วก็ดูคางข้างล่าง ของคนเรานั้นมันแขวนอยู่ด้วยเส้นเอ็น ในคางข้างล่างนี้ก็เป็นกระดูกฟันเหมือนกันแล้วก็ดูให้เห็นว่าเป็นอย่างนี้จริงๆ เอาจิตดูจนรู้ว่ามันเป็นอย่างนั้นแล้วก็ดูให้มันชัดแจ้งในจิตให้เห็นว่าคางข้างล่างนี้ตามธรรมดามนุษย์คนเราที่ยังไม่ตายโน้นก็เรียกว่าปาก คนเราคางข้างบนข้างล่างนี้เป็นครกเป็นสากสำหรับบดเคี้ยวอาหารตำน้ำพริกก็ได้ แต่ว่าครกสากคนเราตำน้ำพริกนั้นตำลงข้างบนตำข้างบนไปหาข้างล่าง แต่ครกสากธรรมชาติคือคางของเรา มันเอาคางข้างล่างเป็นสากกระทบขึ้นมาข้างบน เวลาบดเคี้ยวอาหารเวลาบริโภคอาหารดื่มน้ำบริโภคอะไรก็ตามมันเอาคางข้างล่างนี้ตำขึ้นมากระทบขึ้นมา ที่นี้ถ้าคนเรา ถ้าผู้ใดสังเกตเวลาคนเราชราแปดสิบเก้าสิบไป หน้าเนื้อหนังมังสังมันจะหมดไปเวลาคนแก่คนชราทานอาหารกินข้าวจะมองเห็นคางข้างล่างนี่แหละแกว่งไกวเหมือนกับว่าแกว่งอยู่ร่องแร่ง นี่ละอัฏฐิกังกระดูก 300 ท่อน ให้เราดูไปตามนี้ ที่นี้เมื่อเราดูคางข้างบนข้างล่างและฟันเป็นซี่ๆ ได้ดีแล้วก็ให้ดูกะโหลกศีรษะของคนเรา กระโหลกศีรษะนี้มันห่อหุ้มมันสมองไว้แต่มันเป็นกระดูกที่เรียกว่าเข้ากันเป็นซีกหรือเข้าสลับกันทั่วไปพ้นกระโหลกศีรษะก็ให้ดูข้างใต้กะ-โหลกข้างซ้ายเป็นอย่างไร ดูกระโหลกข้างขวาเป็นอย่างไร ดูกระโหลกข้างหลังเป็นอย่างไร แล้วก็กะโหลกส่วนบนเป็นอย่างไร จะเห็นว่ากะโหลกศีรษะของคนเรานี้ไม่น่าดูน่ารักใคร่พอใจประการใด เมื่อยังเหลือแต่กระโหลกไม่สวยไม่งามไหวไปหมดทุกส่วนทุกประการ คำที่ว่าสวยงามย่อมไม่มี กะโหลกศีรษะนี้ก็เป็นผีหลอกอันหนึ่ง ถ้าพิจารณาเห็นแจ้งว่ากะโหลกศีรษะไม่ใช่ดิบดีประการใด จิตอย่าได้มาหลงอัฏฐิกังกระดูก 300 ท่อนนี้เลย เพ่งดูให้มันรู้แจงในใจในตัวเราทุก ๆ คน

เมื่อเห็นกะโหลกศีรษะแล้ว ทั่วถึงแล้วข้างหน้าข้างหลังข้างบนข้างล่าง กะโหลกศีรษะนี้ตั้งอยู่บนกระดูกคอเพ่งดูให้รู้แจ้งคือกระดูกคอของคนเรานั้นตั้งอยู่บนกระดูกสันหลังแต่เป็นกระดูกพิเศษคือว่าเลื่อนไปมาได้ เมื่อมันเลื่อนได้ อย่างนี้แหละเวลาคนเราจะดูข้างไหนก็เลื่อนเอาที่คอนี้ก็ดูให้เห็นกระดูกกะโหลกศีรษะมันมาตั้งกระดูกคอท่อนบน กระดูกคอท่อนล่างต่อกับกระดูกสันหลัง ในกระดูกสันหลังนี้ตรงกระดูกเหง้าแขนกระดูกเกิ้ง กระดูกเหง้าแขนนี้ต่อกับกระดูกสันหลังอีกทีหนึ่งแล้วก็ต้นแขนท่อนบนทั้งสองข้าง แขนท่อนล่างทั้งสองข้าง แขนนี้ก็มีกระดูกท่อนล่างมีกระดูกอยู่สองกระดูก ข้างละสองคือเวลาคนเราที่เกิดมาในโลกนี้จะต้องมีทำการงาน ธรรมชาติก็สร้างให้กระดูกแขนท่อนล่างนี้เป็นสองกระดูกมันจะได้ทนทาน ธรรมชาติมันจัดการก็เองก็ดูให้เห็นดูท่อนบนดูท่อนล่างทั้งสองข้างว่าเป็นอยู่อย่างนี้ที่ว่าอัฏฐิกังกระดูก 300 ท่อน

★★

ให้เรานึกว่าตัวเรานี้มันตายไปนานแล้ว
เนื้อหนังมังสังเดี๋ยวนี้ไม่ให้มองดู
ให้คิดว่าตัวเราทุกคนที่นั่งฟังธรรมอยู่นี้ยังเหลือแต่กระดูก
เป็นโครงกระดูกมันตายมาหลายสิบปีแล้ว

★★

ที่นี้ต่อลงไปอีกกระดูกมือ กระดูกมือนี้ก็เป็นท่อนๆ เป็นข้อๆ เพ่งดูในใจเราให้รู้มาจ่ออยู่ที่ข้อมือ ที่นี้ก็มีนิ้วเป็นข้อๆ ต่อออกไปอีก นี่แหละคือว่ากระดูกอัฏฐิกัง กระดูกต้องดูจนให้รู้แจ้งด้วยสติปัญญาของตัวเอง อย่ามาสำคัญผิดคิดว่าตัวเราสวยเรางาม ถ้าเราดูถึงขั้นกระดูกแล้วเห็นแจ้งตามความเป็นจริงจิตใจก็ย่อมถอนกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ได้ เพราะร่างกายสังขารนี้มันกองกระดูกจริง ๆ ไม่มีอะไรจะดีวิเศษไปกว่ากองกระดูกนี้ ให้รีบกำหนดพิจารณาดูว่าตลอดปลายมือ ตลอดป้องแขนท่อนล่างท่อนบนก็เกี่ยวโยงติดต่อเข้าไปถึงกระดูกสันหลังที่นี้เมื่อเราดูนี่แล้วก็ดูกระดูกหน้าอกหรือกระดูกไหปราร้าก็ว่า ถ้าเอาคอออกแล้วก็เหมือนไหปรา ร้าที่เขาใส่ปลาร้าอย่างนั้นแหละกันแมลงวันก็ให้พากันกำหนดเพ่งดูคำว่ากระดูกนี้ กระดูกไม่ใช่สวยงาม ถ้าเราเพ่งดูให้รู้แจ้งในใจให้ใจมันเห็นจะเห็นว่าไม่สวยไม่งามเลย เป็นท่อนๆ จากกระดูกมือก็เป็นกระดูกนิ้วมือนิ้วโป้งนิ้วใหญ่นิ้วชี้นิ้วกลางนิ้วนางนิ้วก้อยมันเป็นข้อๆ ก็ให้ดูทุกข้อ ดูทุกๆ นิ้วมือนั้น จิตอย่าได้มาหลงอัฏฐิกังกระดูก 300 ท่อน แม้จิตจะหลงว่าสวยก็ไม่ถูกเพราะว่าถ้าลงถึงกระดูกแล้วไม่มีอะไรสวยงามที่กำหนดอย่างนี้เพื่อให้จิตใจมันถอนความยึดถือร่างกายสังขารกองกระดูกของตัวเอง เมื่อดูแขนทั้งสองจนกระทั่งมือนิ้วมือข้อๆแล้วก็มาดูกระดูกข้างกระดูกหน้าอกกระดูกแขนซ้ายแขนขวา ดูกระดูกนี้มันมารวมอยู่ที่บ่าที่ไหล่ ถ้าอยู่ข้างหน้าเรียกว่ากระดูกหน้าอก มันอยู่ข้างๆ เรียกว่ากระดูกข้าง ให้ดูให้รู้แจ้งในใจเพ่งดูไปเลย ดูทำใจให้นิ่งแล้วก็เพ่งดูให้รู้แจ้งมันไม่คงทนจริงๆกระดูกนี้ กระดูกหน้าอกหรือกระดูกในคอนี้เขาว่าเป็นกระดูกอย่างหนึ่งคือว่ากระดูกไหปราร้าเหมือนกับไหปราร้าเขากันไม่ให้แมลงวันไปไต่ตอมเข้าไปได้ กระดูกหน้าอกกระดูกคอของเรากับกระดูกสันหลังนี้กระดูกข้างออกข้าง ๆ ก็ให้ดูให้เห็น เห็นตามความเป็นจริงคือจิตมันเห็นอย่างไรก็รู้ตามไปกับสิ่งที่เห็นนั้น จะเห็นว่ากระดูกนี้ไม่ใช่สวยงามยิ่งไม่มีเนื้อไม่มีหนังหุ้มห่อเหลือแต่กระดูกจริงๆนั้นน่าเกลียดน่ากลัวเป็นเหมือนกับว่าเป็นซากศพเป็นซากอสุภะ เป็นซากกองกระดูก อัฏฐิกังกระดูก 300 ท่อน เป็นอยู่อย่างนี้ให้ดูให้รู้แจ้งในใจ

ทำใจของเราให้รู้จักรู้แจ้งรู้จริงว่าที่แท้ก็คือกระดูกนั่นเอง ไม่มีอะไรวิเศษไปกว่านั้น แต่ว่าอัฏฐิกังกระดูก 300 ท่อน กระดูกข้างนั้นคือมันอยู่ข้างสมัยเมื่อคนเรายังไม่ตายจิตนี้มันมายึดเอาถือเอารูปขันธ์ร่างกายกองกระดูกอันนี้ว่าเป็นของสวยงาม แท้ที่จริงแล้วกระดูกข้างกระดูกบั้นเอวกระดูกสันหลังนี่ไม่ใช่ของสวยของงามเลย คอยจะแตกจะดับอยู่ตลอดเวลามีภัยอันตรายรอบด้านจึงให้พากันนึกน้อมเจริญภาวนาเข้ามาภายในร่างกายกองกระดูกของตัวเองของคนอื่นไม่เกี่ยว มันก็เหมือนกันนั่นแหละถ้ารู้ของเราของเขามันก็รู้ ฉะนั้นให้รวมใจเพ่งดูอัฏฐิกังกระดูก 300 ท่อนของเราเอง กระดูกสันหลังนั้นเป็นท่อนๆ ต่อกันลงไป แต่มันมีกระดูกข้างงอกออกมาอีกเป็นเครื่องกั้นเวลามนุษย์ยังไม่ตายไปหกล้มไปอะไรก็ตาม ภัยอันตรายก็ไม่มีเพราะกระดูกข้างนั้นช่วยรักษา ต่อลงไปอีกก็เรียกว่ากระดูกบั้นเอว กระดูกบั้นเอวนี้เป็นกระดูกไม่มีกระดูกข้างแต่เป็นกระดูกเป็นท่อนๆ เหมือนกันก็ไปต่อกับกระดูกตะโพก กระดูกตะโพกกระดูกเจงเจกระดูกเหง้าขามารวมกันอยู่ที่นี่ทั้งข้างซ้ายและข้างขวาก็กำหนดพิจารณาให้รู้จักนี้มันกองกระดูก กระดูกเขาไม่รู้อะไรจิตใจคนเรานี้แหละเป็นผู้รู้ว่ากระดูกมันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เมื่อเรากำหนดไปถึงกระดูกตะโพกก็มีกระดูกเหง้าขาจากเข่ามาเป็นกระดูกจนถึงเหง้าขาเหง้ากระดูกทั้งสองข้างก็ให้เพ่งดูให้มันเห็นตามความเป็นจริง คือมันเห็นอย่างไรเราก็กำหนดไปตามนั้นก่อน ว่าในตัวเรามันมีกองกระดูกอย่างนี้อัฏฐิกังกระดูก 300 ท่อน

เราต้องกำหนดพิจารณาให้เกิดความรู้ความเข้าใจขึ้นมาให้เต็มที่ ถ้าเราไม่กำหนดพิจารณาเวลานี้ก็ไม่มีเวลาใดกำหนดพิจารณาได้ เวลาเรานั่งกรรมฐานนั่งสมาธิภาวนา เป็นโอกาสอันดีที่จิตใจเราจะได้ดูอัฏฐิกังกระดูก 300 ท่อน มันมีอยู่ในตัวเราเดี๋ยวนี้เวลานี้ทุกคน เมื่อเราดูกระดูกที่มาต่อตะโพกนี้แล้ว ก็ดูลงไปกระดูกขาท่อนบนมันจะมาต่อกับกระดูกตะโพกกระดูกเจงเจนี้ แล้วก็ส่วนล่างก็ต่อกับกระดูกแข้งที่มันขึ้นมา กระดูกเข่านี้กระดูกขาท่อนล่างกระดูกแข้งท่อนบนมันมีเป็นกระดูกพิเศษอันหนึ่ง เรียกว่าเป็นกระดูกต้านทาน ในสมัยที่มนุษย์คนเรายังมีชีวิตไปมาได้อยู่ เวลายกของหนักกระดูกนี้มันจะไม่หลุดเขาเรียกว่ามีกระดูกสะบ้าหัวเข่าเป็นกลมๆ แบนๆ อันนี้เวลามันจะหลุดก็อาศัยกระดูกสะบ้านี้ช่วยไว้ เพราะคนเรานั้นตามธรรมดาถ้าเรายืนเราเดินแล้วความหนักมันจะถ่วงลงไป ถ้ายิ่งเราแบกหามของหนักก็ยิ่งไปอีก นี่ให้ดูลงไปทั้งสองข้างขาสองข้าง ข้างซ้ายเป็นอย่างไรข้างขวาเป็นอย่างไรส่วนมากมันก็เหมือนกัน เมื่อกระดูกนี้ต่อหัวเข่าแล้วก็มีกระดูกแข้ง กระดูกแข้งนี้ก็มีสองดูกเหมือนกัน เพราะว่าธรรมชาติมันสร้างมาให้เวลาทำงานยกของหนักแบกของหนักหามของหนักอะไรต่อมิอะไรนั้น กระดูกแข้งมันจะช่วยได้ถ้ามีสองดูกแล้วมันก็ช่วยได้มีกำลังดี ก็ดูให้เห็นเพ่งดูในใจไม่ต้องไปคิดไปก่อน ถ้าจิตของเราวางเฉยนิ่งได้แล้วมันเห็นเองไม่ต้องไปบังคับบัญชาให้เห็น มันมีความเกิดมาแล้วมันต้องเป็นอย่างนี้เราต้องให้ดูว่ากระดูกแข้งทั้งสองข้างก็เป็นสอง

★★

แต่จิตนี้มันประมาท
กระดูกมีอยู่ไม่ดู ไปดูกองกระดูกคนอื่น
กองกระดูกของตัวเองไม่ดูไม่พินิจพิจารณา
เกิดความโกรธ ความอิจฉาพยาบาทอาฆาตจองเวรซึ่งกันและกัน

★★

กระดูก กระดูกแข้งก็ไปต่อกระดูกเท้า กระดูกเท้าก็เป็นท่อนๆ เหมือนกันที่ว่ากระดูกเท้าก็คือว่ากระดูกแข้งท่อนล่างสันล่างนั้นมันไปตั้งอยู่ที่กระดูกเท้าแล้วไปเท้าไว้ ไปตั้งไว้ ไปเท้าไว้เป็นท่อนๆ อีกเหมือนกันทั้งสองข้าง แล้วก็มีกระดูกนิ้วเท้า กระดูกนิ้วโป้ง นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย กระดูกนิ้วเท้านี้ก็เป็น

เวลาภาวนากำหนดด้วยสติปัญญาของตัวเอง เมื่อจบแล้วก็ไม่เอาเท่านั้นดูกระดูกข้างล่างขึ้นมากระดูกนิ้วเท้าเป็นข้อๆ ก็ให้เห็นในจิตว่ามันเป็นอย่างนี้ กระดูกเท้ามันเป็นท่อนๆ ก็ให้ดูแล้วกระดูกแข้งทั้งสองข้างมันมาตั้งอยู่กระดูกเท้าหลังเท้า ดูขึ้นมาจนกระทั่งถึงกระดูกหัวเข่ากระดูกสะบ้า กระดูกแข้งมีสองท่อนกระดูกใหญ่เป็นสามเหลี่ยม สรุปแล้วก็ช่วยไม่ให้มันหักง่ายก็ดูให้มันเห็นในจิตทั้งสองข้าง กระดูกขาท่อนบนมันก็มาจดต่อที่กระดูกตะโพกกระดูกเจงเจนะ มันมีรอยบุ๋มๆ เข้าไปเพื่อไม่ให้หลุด ในสมัยที่ยังไม่ตายแล้วยังเหลือแต่กระดูกที่เรามองเห็นนี้ มันไม่รู้สึกเจ็บปวดอย่างไรแหละ ดูขึ้นมาจนกระดูกบั้นเอวกระดูกสันหลังกระดูกข้างสำหรับป้องกันตับไตไส้พุงหัวใจม้ามตับปอด ทั้งหมดนี้กระดูกข้างมันป้องกันไว้ มีอะไรมาถูกตำเข้าไม่รุนแรงก็ไม่ถึงจะแตกจะตายได้ ก็ให้ดูๆ กระดูกขึ้นมาเรื่อยขึ้นมาจนถึงกระดูกหน้าอก ไหปราร้า กระดูกเหง้าแขน กระดูกสันหลัง กระดูกเหง้าแขนต่อออกจากกระดูกสันหลังมาจดเป็นกระดูกเหง้าเบื้องบน แล้วกระดูกแขนท่อนล่างกระดูกมือกระดูกนิ้วมือดูให้มันเห็นเป็นข้อๆ จิตไม่ให้คิดไปที่อื่น ดูลงไปแล้วก็ดูขึ้นมา มาถึงกระดูกคอกระดูกคอเป็นกระดูกพิเศษเลื่อนได้ ทำใจของเราให้เย็นให้สบายเพ่งดูในจิตมันเห็นเอง กระดูกคอตั้งอยู่บนกระดูกสันหลังท่อนข้างล่าง ข้างบนเรียกว่าต่อกันกับกระดูกกะโหลกศีรษะ กระดูกคาง กระดูกกะโหลกศีรษะ กระดูกคางข้างล่างกระดูกคางข้างบน กระดูกฟันฟันเป็นซี่ๆ ก็ดูให้เห็นอยู่คางข้างบนข้างล่างแล้วก็กระดูกดั้งจมูกเป็นรูสองรูกระดูกแก้มกระดูกกระบอกตาดูให้เห็นการภาวนานั้นถ้าจิตไม่สงบดูอยู่อย่างนั้นแหละจนติดตานั่งก็เห็นนอนก็เห็นยืนเดินไปมาที่ไหนก็เห็น

แม้กระทั่งเดินไปที่ไหนๆ ก็เห็นกระดูกสามร้อยท่อนของตัวเอง มันเดินไปอย่าง นั้นแหละ ดูให้เข้าใจในใจของเรานั้นอย่ามาเห็นว่าตัวเราเป็นของมั่นคงถาวรไม่ได้ อัฏฐิกังกระดูก 300 ท่อนนี้มันรอวันแตกวันทำลายอยู่ จิตอย่าได้ประมาทต้องดูให้แจ้งในจิตจนถึงกะโหลกศีรษะในกะโหลกศีรษะก็ไม่ให้เห็นเป็น มันสมองก็ไม่ต้องเอา เอาให้เป็นโครงกระดูกจะเห็นว่ามันเข้ากันเป็นซีกๆ เรียงสลับกันเพื่อไม่ให้กะโหลกศีรษะแตกง่ายๆ ธรรมชาติมันสร้างมาอย่างนี้ ในร่างกายอยู่ในกองกระดูกนี้แหละแต่ไม่ค่อยได้พินิจพิจารณาประการใด วันนี้เวลานี้เราท่านทั้งหลายได้ยินได้ฟังอัฏฐิกังกระดูก 300 ท่อน แต่ไม่ต้องการให้ฟังอย่างเดียว ให้เรานำไปคิดอ่านพิจารณาให้รู้แจ้งเห็นจริงว่าที่แท้ตัวเราก็คือว่า อัฏฐิกังกระดูก 300 ท่อนดีๆนั่นแหละ อย่ามาหลงรักอย่ามาหลงชัง อย่าไปเกลียดกันอย่าไปฆ่าฟันรันแทงก็คือเอากระดูก 300 ท่อนนี้แหละ มันเอาไปฆ่าคนฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เมื่อผู้ใดมาพินิจพิจารณาอยู่ทุกวันคืนเดือนปีไม่ทอดธุระชั่วชีวิตของเรา เวลานั่งก็ดูกระดูก 300 ท่อน นั่งสมาธิก็ดูมัน นั่งธรรมดาก็ดูอัฏฐิกังกระดูก 300 ท่อน เวลายืนขึ้นเป็นอย่างไรก็ดูมันไป เวลามันเดินเป็นอย่างไรก็ดูกระดูก 300 ท่อนมันเดิน เวลามันโกรธให้กันด่าให้กันว่าให้กันก็ดูกระดูก 300 ท่อนมัน เวลากินก็ดูกระดูก 300 ท่อนมันกินเวลานอนก็ดูกระดูก 300 ท่อนมันนอน เพ่งดูในกองกระดูกนี้ตลอดเวลาจนมองเห็นแจ้งชัด เห็นคนก็เห็นกระดูกไปพร้อมกัน คนเดินมาก็ใจนึกให้เห็นว่านั่นกระดูก 300 ท่อนเดินมา เวลาเดินไปก็กระดูก 300 ท่อนเดินไป จิตให้รู้ว่าไม่มีอะไรวิเศษวิโสไปจากกระดูก 300 ท่อนนี้ ภาวนาให้เห็นตลอดตั้งแต่เราหัดภาวนาไปดูไปจนถึงวันแตกวันตาย จิตใจจะไม่วุ่นวายประการใดเพราะว่าร่างกายคำว่าตัวเราของเราตัวข้าของข้า ตัวกูของกูนี้ที่แท้ก็คือกระดูก 300 ท่อนนั่นเอง ให้ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติบูชาภาวนาจริงๆ อย่าเพียงแต่ว่านึกๆ คิดๆ ไปเอาให้แจ้งภายในจิตใจไม่ต้องไปถามใครของมีอยู่ทำไมไม่รู้ไม่เห็น ที่ไม่รู้ไม่เห็นนั้นคือจิตไม่สงบตั้งมั่นต่างหาก ถ้าจิตเราสงบตั้งมั่นแล้วเห็นได้ทุกคนไม่เลือกชั้นวรรณะ นี่แหละเราท่านทั้งหลายอัฏฐิกังกระดูก 300 ท่อนนี้ไม่ใช่มีแต่ของคนอื่นมีอยู่ในตัวของเรา **แต่จิตนี้มันประมาทกระดูกมีอยู่ไม่ดู ไปดูกองกระดูกคนอื่น กองกระดูกของตัวเองไม่ดูไม่พินิจพิจารณา จึงได้เกิดความโกรธ ความอิจฉาพยาบาทอาฆาตจองเวรซึ่งกันและกัน** ต่อนี้ไปเมื่อเราได้ยินได้ฟังอัฏฐิกังกระดูก 300 ท่อนแล้ว ก็ให้กำหนดจดจำนำไปพินิจพิจารณาแล้วทำในใจให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริง มันเป็นจริงอยู่อย่างใดก็รู้ตามความเป็นจริงนั้น นี่เป็นอุบายภาวนาในทางพุทธศาสนาอย่างหนึ่ง เมื่อว่าเราท่านทั้งหลาย พากันได้ยินได้ฟังแล้ว ให้กำหนดจดจำนำไปประพฤติปฏิบัติก็คงได้รับความสุขความเจริญ เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้

โลกนี้เป็นโลกสมมุติ ยังไม่ตายเขาสมมุติให้เป็นนั้นเป็นนี้ เป็นอะไรต่อมิอะไร เป็นอะไรก็เป็น "ตายน่ะแหละเป็นชราพยาธิ มรณะนั่นแหละ อย่ามายินดีพอใจเพลิดเพลินอยู่แค่ที่เป็นอยู่จงทำความรู้แจ้งแดงตลอดภายในจิตใจของเรา

พุทธาจาโรวาท ๓

ปัจจุบันธรรม

จิตใจของคนเรานั้น มันจะไปตามที่อื่นนอกจากเวลาปัจจุบัน ย่อมตามไม่ทัน เรื่องราวอารมณ์ที่เป็นอดีต ที่ล่วงแล้วมาก็ให้ยกเว้นว่าให้เป็นเรื่องที่ล่วงมาแล้ว เราอย่าไปคิดอย่ามานึกในเวลานี้ ปล่อยให้มันล่วงไปตามวัน คืน เดือน ปี เสีย จงตั้งใจภาวนาพุทโธอยู่ในใจของเราเดี๋ยวนี้ขณะนี้ ส่วนเรื่องข้างหน้าดีร้ายประการใดจะทำอะไร จะพูดอะไรในอนาคตกาล อันนั้นก็ไม่แน่นอน

ปัจจุบันคือเดี๋ยวนี้ขณะนี้เราทุกคนนั่งภาวนาเรียบร้อย หน้าที่ของเราให้ดู ลมหายใจเข้าออกด้วย **ชีวิตของคนเราจริง ๆ นั้นมันห้อยอยู่ที่ลมหายใจ ถ้าลมหายใจคนเรานี้ สุดเข้าไปแล้วออกมาไม่ได้ก็ตาย หายใจออกไปสุดเข้ามาไม่ได้ก็ตาย** มรณภัย คือความตายนี้พระพุทธเจ้าทรงยกย่องสรรเสริญ ว่าให้พากันนึกน้อมเตือนใจของตน ๆ ให้ได้ทุกคนว่าชีวิตไม่ใช่ยืนยาวคราวไกลประการใด แต่ตามธรรมดาโลก คนเราแล้วพบกันก็ถามว่า ปีนี้ได้อายุเท่าไร ผู้ตอบก็ตอบไปตอบไปสิ่งที่มันหมดไปแล้ว เท่านั้นปี เท่านี้ปี ความจริงที่เราตอบไปนั้นยังเคลื่อนจากความจริงอยู่ คือนับได้ไม่แต่ว่าสิ่งที่มันล่วงไปที่มันยังอยู่อีกกี่ปีกี่เดือน ไม่มีใครรู้

อันความตายนี้ก็ไม่เลือกเวลาด้วย เวลาเด็ก เวลาหนุ่ม เวลาแข็งแรง เวลาแก่ชรา ไม่มีใครรู้ว่าอายุของตนนั้นจะไปได้ถึงไหน เหตุนั้นไม่ต้องคำนึงไปในเรื่องอดีตอนาคต **จงรวมจิตใจในเวลาปัจจุบัน คำว่า "ปัจจุบัน" หมายถึงเดี๋ยวนี้ขณะนี้ อย่างเราสูดลมเข้าไปก็นี่แหละเดี๋ยวนี้ที่เรามีลมหายใจอยู่ หายใจนี้มีแต่เข้ากับออกเท่านั้น** ส่วนธาตุลมธาตุอากาศออกซิเยนนี้ สูดเข้าไปเลี้ยงร่างกาย ทำให้เลือดเสียเป็นเลือดดีขึ้นมา เรียกว่าอากาศ ลม ให้เราเพ่งอยู่ที่ว่าใครเป็นผู้รู้สึกอยู่เวลานี้ตลอดเวลา มีดวงจิตดวงใจที่รู้อยู่ในปัจจุบันเท่านั้น จิตใจที่เป็นอดีตก็ไม่มี ที่เป็นอนาคตก็ไม่มี มีแต่เวลาปัจจุบันนี้ **ถ้าหากว่า**

ปัจจุบันนี้มันหมดสิ้นไป ร่างกายของคนเรานี่ท่านว่า"นิรตถํ กลิงคร์ อิว" เหมือนท่อนกล้วย เหมือนท่อนไม้ ท่อนหลัวท่อนฟืน ไม่มีประโยชน์อะไร แต่เมื่อยังมีชีวิตลมหายใจอยู่นี่แหละให้พากันรีบเร่งภาวนาอย่าได้ประมาท

คนที่ประมาทมัวเมามักจะมองไม่เห็นว่าชีวิตนี้เป็นของน้อย ไม่ใช่มาก ชีวิตไม่ใช่วันคืนเดือนปีที่เรานับ ชีวิตจริง ๆ ก็เหลืออยู่แค่ลมหายใจเข้าและออก ออกและเข้าเท่านี้แหละ ถ้าใครตรองเห็นในใจ ว่าชีวิตจริงๆ มันแค่ลมหายใจเข้าออก จิตผู้นั้นก็จะไม่ประมาท จะตั้งใจภาวนาบริกรรมภาวนา นึกน้อมเจริญในดวงใจของเราให้ได้เดี๋ยวนี้ ขณะนี้ ไม่ต้องรั้งรอไปว่า ให้แก่ชราก่อนจึงจะภาวนา หรือบางคนก็ว่าเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วยไม่ไหวแล้วก็จะภาวนาเอาเวลานั้น อันนี้เป็นความคาดหมายว่ามันจะได้ แต่ความจริงมันเป็นไปไม่ได้ คนเราเวลาเจ็บปวดทุกขเวทนาบังเกิดขึ้นในร่างกายนี้ ไม่ใช่มันอยู่ที่ร่างกายดวงใจของเราทุกคนนั้น มันคอยจ้องอยู่ เมื่อร่างกายสบายมันก็มายึดมาถือว่าข้าพเจ้าสบาย เมื่อพบกันกับเพื่อนฝูง มนุษย์เขาถามว่าสบายดีหรือ คนเราก็มักจะตอบว่าสบายดี ความจริงแล้วในรูปขันธ์ร่างกายของคนเราหาความสบายมิได้ นั่งอยู่ก็เป็นทุกข์เวลานั่ง แต่ถ้าเราไม่เพียรเพ่งดูให้ดี เข้าใจว่าเป็นสุข ความจริงไม่ใช่ เรานั่งลงไปทีแรกว่าเป็นสุข นั่งไปสักพักหนึ่งก็จะเกิดความเดือดความร้อนขึ้นมาในการนั่งนั้น นั่นแหละจึงได้ชื่อว่านั่งก็ไม่ค่อยสุข นอน นอนทีแรกลงไปก็ว่าสบายดี เมื่อนอนไปสักพักหนึ่งไม่พลิกไปมาดูมันจะร้อนขึ้นมาในร่างกายสังขารนี้นั่นแหละถือว่าตัวทุกข์ ตัวทุกข์มันแสดงบทบาทให้เรากำหนดรู้ว่าที่แท้ธาตุแท้นั้นมันไม่ใช่สุข ในรูปร่างกายตัวตนคนเราทุกคนถ้วนหน้าเต็มไปด้วยทุกข์ นั่งก็เป็นทุกข์ในนั่ง นอนก็เป็นทุกข์ในนอน ยืนก็เป็นทุกข์ในยืน เดินไปไหนมาไหนก็เป็นทุกข์ **ขึ้นชื่อว่ารูป นาม กาย ใจของคนเราแล้วเป็นทุกข์จริง ๆ ทุกข์จนกระทั่งว่าบางคราว บางสมัยถึงขั้นได้ร้องไห้ น้ำตาไหลก็มี เพราะสิ่งต่าง ๆ ที่เราคิดไว้ จะให้เป็นไปอย่างนั้นจะให้เป็นไปอย่างนี้ เมื่อไม่เป็นไปอย่างนั้น ไม่สมหวังแม้อันนั้น ก็เป็นทุกข์เมื่อมันผิดหวังไม่สมหวัง ทุกข์ก็เกิดขึ้นแหละ** จึงจำเป็นต้องภาวนาแก้ทุกข์ลงในเวลาปัจจุบัน คือในขณะนี้เวลานี้ให้ได้ ทำจิตใจของเรา ให้มีความเยือกเย็นสบายไม่ต้องวุ่นวายไปที่อื่น หยั่งจิตใจลงไปในเวลาปัจจุบัน ขณะนี้เวลานี้ให้สงบระงับได้ นี่แหละความพ้นทุกข์พ้นร้อนมันอยู่ที่ใจของคนเราเอง ไม่ใช่อยู่ที่อื่น

ที่ร่างกายมันเจ็บไข้ได้ป่วยเราก็ต้องนึกว่าธาตุดินเขาเจ็บไข้ได้ป่วย ธาตุน้ำเขาเจ็บไข้ได้ป่วย ธาตุไฟ ธาตุลมเขาเจ็บไข้ได้ป่วยต่างหาก เรา อย่าไปยึดว่า เราเป็นทุกข์เป็นร้อนเจ็บไข้ได้ป่วย จิตใจก็สบาย ก็เห็นว่าร่างกายนี้มันหาความสบายไม่ได้ มีแต่ความทุกข์ทรมานอยู่ตลอดเวลา จึงให้พากันเร่งรีบ ทำบุญสุนทาน ภาวนาให้มันอยู่พร้อมมูลบริบูรณ์อยู่ จิตใจของเราจะได้เยือกเย็นสบาย **ใจสบายแล้วก็สบายหมดทุกอย่าง คนเราถ้าใจทุกข์แล้วอะไรมันก็ทุกข์ทั้ง**

★★

ร่างกายของคนเรานี้ท่านว่า
"นิรตถํ กลิงครํ อิว"
เหมือนท่อนกล้วยท่อนไม้ ท่อนหลัว ท่อนฟืน
ไม่มีประโยชน์อะไร
แต่เมื่อยังมีชีวิตลมหายใจอยู่นี่แหละ
ให้พากันรีบเร่งภาวนาอย่าได้ประมาท

★★

นั้นแหละ

พระพุทธเจ้าเมื่อท่านมองเห็นแล้วว่าต้องแก้ไขที่ใจ ดวงจิตที่รู้อยู่นี่แหละ ให้มีสติความระลึกได้ให้มีสมาธิ คือ ความตั้งมั่นในจิตใจดวงนี้ให้จิตใจดวงนี้มีปัญญามีความรู้ มีความฉลาดความสามารถอาจหาญ เกิดมีขึ้นในจิตใจดวงนี้จนกระทั่งดวงจิตดวงใจดวงนี้เกิดปัญญาญาณความรู้แจ่มแจ้งเห็นจริง ตามสภาวะธาตุ สภาวะธรรมไม่มาติดอยู่ ข้องอยู่ในหน้าในตา ในชื่อในเสียง ในความสุข ความทุกข์ คือในรูปร่างกายของคนเรามันมีสุขมีทุกข์ปะปนกันอยู่ตลอดเวลา ถ้าใครจะเอาแต่ความสุขมันก็ไม่ได้เพราะมันมีความทุกข์เป็นคู่กันอยู่อย่างนี้ จึงให้ภาวนาจนรู้เท่าทันว่าสุขนี้มีที่ไหน ทุกข์ก็มีขึ้นมาได้ เมื่อมันมีอย่างนี้ใจเราก็ทำเป็นกลาง ๆ ไว้ สบายกายสบายใจ ก็ไม่ให้หลงไม่ให้ลืมภาวนา ทุกข์กายทุกข์ใจก็ไม่ให้หลงลืมภาวนา เอาภาวนาพุทโธในใจเป็นหลักธรรม ทำอยู่เรื่อยไป ปฏิบัติอยู่เรื่อยไป จนจิตใจรู้แจ้งเห็นจริงด้วยสติปัญญาของตัวเองจริง ๆ เห็นความสุขในจิตจริง ๆ ด้วยสติปัญญา นั่นแหละจึงจะพบของจริง ของดีอันมีอยู่ภายในนั้น แต่ถ้าเรามัวแต่แส่ส่ายออกไปภายนอกรอบโลกจักรวาลไม่ "โอปนยิโก" ไม่น้อมเข้ามาสู่ดวงจิตดวงใจของตัวเอง ก็จะพบแต่ความเร่าร้อนในหัวใจเพราะใจไม่หยุดใจไม่อยู่ทำใจให้หยุดให้อยู่ให้นิ่ง

ตามสภาวะความเป็นจริงนั้น คือว่าจิตใจมันไม่ได้ไปที่ไหน มีความรู้อยู่ในใจตลอดกาลคนจะเกิดมา สัตว์จะตายไป มันก็อยู่ที่ใจของคนเรานั้น จิตใจมันไม่ได้แก่ แก่ไม่เป็น จิตใจมันไม่ได้เจ็บ เจ็บไม่เป็น จิตใจดวงผู้รู้มันไม่ได้ตาย ตายไม่เป็น ที่ตาย ที่เกิด ที่แก่ ที่เจ็บไข้ได้ป่วย มันเป็นเรื่องของรูปขันธ์ รูปขันธ์คือร่างกายสังขารนี้มันเป็นธาตุดินหนึ่ง เอาธาตุดินมาปั้นเป็นร่างกาย

เป็นธาตุน้ำ เอาน้ำมาปั้นเป็นร่างกาย ธาตุไฟคือความอบอุ่น มารวมกันเข้าเป็นร่างกาย ธาตุลม ดูลมหายใจเข้าลมหายใจออก มันก็มีอยู่เท่านี้ เมื่อธาตุทั้งหลายมีอยู่เท่านี้จิตเราอย่าได้ประมาท อย่าได้ประมาทมัวเมาว่าเราอยู่ดีสบาย มันไม่ใช่ความสบาย ถ้าว่าอย่างหนึ่งก็เหมือนกับตกลงไปในเตาไฟที่ใหญ่อย่างนั้นแหละร้อน ร้องไห้น้ำตาไหลอยู่ตลอดเวลา เมื่อเป็นเด็กก็มุ่งที่ "เมื่อไรข้าพเจ้าจะได้ใหญ่จะได้อยู่สบาย"ว่าอย่างนั้น เมื่อไปถึงวัยที่ว่าเติบใหญ่แล้วสบายมันก็ไม่สบายอีก และเมื่อใดข้าพเจ้าจะเป็นคนแก่คนใหญ่จะได้สบายดี เอาเข้ามันไม่มีที่สบาย มันเลื่อนไปเรื่อยเพราะมันเป็นก้อนทุกข์ เป็นกองทุกข์ รูปหมายถึงตัวนามหมายถึงจิต รูปนามอยู่ที่ไหนที่นั้นก็เต็มไปด้วยทุกข์เต็มไปด้วยความไม่ เที่ยงแท้แน่นอน เรียกว่า "อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา"มันมีประจำอยู่อย่างนี้ทุกถ้วนหน้า ไม่ว่าใคร ๆ ถ้าเกิดมาแล้วย่อมมีความแก่ชรา เราจะฟังไม่ฟังก็ตาม แก่ชรามันมีอยู่อย่างนี้เอง เจ็บไข้ได้ป่วยในร่างกายสังขาร ก็ไม่มีใครจะมาต่อต้านได้ หมอที่ต่อต้านได้ความจริงมันเป็นเพียงบรรเทาเบาบางลงไปนิดหน่อยเท่านั้น แหละ เมื่อถึงเวลาคราวหน้ามันก็มาอีกเจ็บอีก เจ็บไข้ได้ป่วยเหมือนกันอีกอย่างนี้แหละ

จึงให้พากันกำหนดตั้งแต่บนศีรษะลงไปจนถึงปลายเท้า ตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมาจนตลอดปลายผมเมื่อกำหนดทุกส่วนทุกอย่างทุกประการแล้วจะเห็นว่า รูปร่างกายนี้มันไม่ได้หยุดอยู่เฉย ๆ ตั้งแต่ เกิดมามันเลื่อนไปอยู่ตลอดเวลา เรียกว่าไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน คนเราไปสมมุติว่าเองเองว่า ความสุขอย่างนั้น ความสุขอย่างนี้ ผลที่สุดความสุขที่เราว่าสุขนั้นแหละ ก็ไม่พ้นความแก่ชรา ไม่พ้นความเจ็บไข้ได้ป่วยและไม่พ้นจากความตาย **ความตายเป็นยอดที่คนเราไม่ปรารถนา แต่ทุกคนจะต้องได้ ต้องถึง ไม่มีทางหลบหลีก** เมื่อไม่มีทางหลบหลีกแล้วให้เราทุกคนนั่นแหละตั้งใจปฏิบัติธรรม 'พุทโธ' ในใจเอาให้ใจเราอยู่ให้ ได้เสียก่อน ถ้าเอาใจอยู่ได้แล้ว อะไร ๆ ก็จะเกิดตามขึ้นมาภายหลัง แต่ถ้าเราเอาใจไม่อยู่ ความดิ้นรนในใจมันพาเป็นไปเราก็จะได้รับแต่ความ ทุกข์ทรมานอยู่ตลอดเวลา

ฉะนั้นไม่ต้องไปบังคับบัญชาคนอื่น สัตว์อื่นเลย ให้มาภาวนาในตัวในใจของ เราให้แน่วแน่มั่นคง จนเห็นแจ้งว่านอกจากดวงจิตดวงใจผู้ได้ยินอยู่นี้ออกไป เป็นของ ไม่เที่ยงทั้งหมด เป็นทุกข์ใครหลงไปก็เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาคือไม่ใช่ตัวตนของเรา ไม่ควรไปยึดถือเอา จงทำดวงจิตดวงใจของตนให้เป็นของว่างเปล่าอยู่ทุกเวลาไม่ให้มันเป็นทุกข์เป็นร้อนกับคน กับสัตว์กับวัตถุธาตุทั้งหลาย บรรดาที่มีอยู่ในโลกนี้ โลกนี้ทั้งโลกนี่แหละ ไม่ต้องไปดูที่อื่น รูปก็ให้ดูที่ตานี้ เมื่อมีตา รูปทั้งหลายที่มีอยู่ในโลกก็มาผ่านสายตานี่แหละไม่ใช่ที่อื่น เสียงจะมีมากน้อยอย่างไรก็ตาม เวลาเสียง นั้นดังขึ้นมาก็มาผ่านที่หู มารู้ที่จิตที่ใจอันเดียวกัน กลิ่นเหม็นหอม เวลามันเกิดมีขึ้นมา ก็มารู้ที่จมูกไม่ไปรู้ที่อื่น รสอาหารผ่านลิ้น มันก็มารู้ที่ลิ้นที่รสอาหาร ทั้งโลกก็มีอยู่อย่างนี้ เย็นร้อนอ่อนแข็งก็มาสัมผัสถูกต้อง

★★

ชีวิตของคนเราจริง ๆ นั้นมันห้อยอยู่ที่ลมหายใจ
ถ้าลมหายใจคนเรานี้สูดเข้าไปแล้วออกมาไม่ได้ก็ตาย
หายใจออกไปสูดเข้ามาไม่ได้ก็ตาย

★★

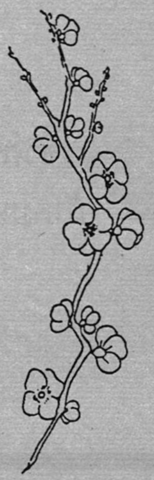
ร่างกายของมนุษย์ หนาวมาก็ว่าหนาว ร้อนมาก็ว่าร้อน เจ็บไข้ได้ป่วยบังเกิดขึ้นก็ว่าเจ็บไข้ได้ป่วย ความเป็นจริงแล้วสิ่ง เหล่านี้เขาเทศนาให้คนเราฟังอยู่ตลอด 24 ชั่วโมง จะฟังหรือไม่ฟังก็เป็น เรื่องของคนเราเอง แต่พระธรรมวินัยคำสอนพระพุทธเจ้าที่พระองค์ทรงตรัสไว้นั้นเรียกว่าเทศนาสั่งสอนอยู่ตลอดเวลา แต่ว่าคนเราไม่สนใจในการฟัง จึงไม่เข้าใจ คือจิตไม่สงบไม่นิ่ง เมื่อจิตไม่นิ่งอะไร ๆ มันก็ไม่เป็นธรรม ถ้าจิตใจมันนิ่งเป็นดวงเดียวแล้ว มันต้องแสดงธรรมให้เห็น ชาติความเกิดเป็นทุกข์ก็แสดงให้เราเห็น ชราความแก่เป็นทุกข์ก็แสดงให้เราเห็น พยาธิความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นทุกข์ก็แสดงให้เห็นทุกข์ทั้งหลายแหล่ที่มีอยู่ในพื้นแผ่นดิน ก็แสดงออกมาทางกาย วาจา จิต ของคนเราทุก ๆ คน ไม่ไปลี้ลับอยู่ที่ไหน เราจะนั่งทุกข์เหล่านี้ก็มีอยู่ สิ่งเหล่านี้ก็มีอยู่ เราจะนอน นอนหลับไปแล้วก็ตาม สิ่งเหล่านี้ก็มีอยู่อย่างนี้ พระพุทธเจ้ายังไม่เกิด ทุกข์เหล่านี้ก็มีอยู่อย่างนี้ พระพุทธเจ้าเกิดแล้วจนตรัสรู้ ก็มีอยู่อย่างนี้ ไม่ได้ไปที่ไหน เราต้องกำหนดให้รู้ดูให้แจ้งด้วยปัญญาตาใจของตัวเองว่า เมื่อเกิดมาเป็นทุกข์อย่างนี้ ๆ อย่ามาหลงไหลอยู่ในความทุกข์ความเกิด

เพียรพยายามทำดวงจิตดวงใจให้มีความสงบตั้งมั่นอยู่ในตัวในใจ ไม่ต้องไปตั้งอยู่ที่อื่น ตั้งอยู่ในใจตัวเอง นั่งก็ตั้งใจภาวนา นอนก็ตั้งใจภาวนาอยู่ ยืนอยู่ก็ตั้งอกตั้งใจ เดินไปมาก็ตั้งใจอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าเวลาไหน สมมุติว่าถ้าความตายมาถึงเมื่อใดเวลาใดเราไม่เผลอเราภาวนาไว้แล้ว จิตใจก็สบาย ไม่ต้องไปทุกข์ไปร้อนกับคน สัตว์ วัตถุธาตุทั้งหลาย แต่ถ้าเราไม่กำหนดพิจารณา ปล่อยปละละเลยไปตามภาษาของคนไม่รู้ จิตใจเราเองก็จะวุ่นวายอยู่ตลอดกาล พุทโธไม่อยู่ภายใน ธัมโมไม่อยู่ภายใน สังโฆไม่อยู่ภายใน เมื่อจิตใจของเราไม่อยู่ภายในดวงใจแล้ว ใจก็เร่าร้อนวุ่นวายไปหมด

พุทโธอยู่ที่นี่ ธัมโมอยู่ที่นี่ สังโฆอยู่ที่นี่ ไม่ต้องไปหาที่อื่น เข้ามาใน "จิตใจดวงผู้รู้" ผู้

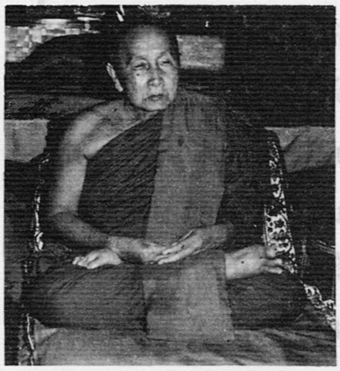
ภาวนาอยู่ที่นี่เอง เราทุกคนก็จะมองเห็นได้แจ้งชัดในตัวในใจของตัวเองที่เดียวว่าความเกิดขึ้นในรูปขันธ์นี้ ย่อมแสดงความแก่ความชราไปในตัวตลอดเวลา แล้วก็แสดงความเจ็บไข้ได้ป่วยในตัวในสังขารตลอดเวลา ขั้นสุดท้ายก็จะแสดงซึ่งมรณภัย อันความตายทุกคนหนีไม่พ้น เราจะต้องเป็นไปตามหน้าที่ของเขาอย่างนี้ อย่าได้ประมาทมัวเมาเพลิดเพลินว่าเราอยู่ดีสบายเลย จงพากันภาวนาพุทโธในดวงจิตดวงใจอันเป็นอยู่ใน"ปัจจุบัน"นี้ จนดวงจิตดวงใจอันนี้มีศรัทธาความเชื่อความเลื่อมใสในการประพฤติธรรมปฏิบัติธรรม แล้วความสุขสงบเยือกเย็นก็จะบังเกิดมีขึ้นแก่จิตใจของเราท่านทั้งหลายทุกคนไม่ต้องสงสัย แม้จะสงสัยมานานแล้วก็ให้ละความสงสัยทิ้งออกไป มีอะไรเหลืออยู่ก็ให้ภาวนาอยู่ที่จิตใจอันมีความรู้สึกอยู่ในร่างกายสังขารของตนนี้แหละ

นี่เป็นอุบายธรรมในทางพุทธศาสนา ที่เราทุกคนจะต้องภาวนาให้รู้จักรู้แจ้ง รู้จริงภายในจิตใจของตนให้ได้ เมื่อว่าเราท่านทั้งหลายพากันได้ยินได้ฟัง แล้วก็ให้กำหนดจดจำนำไปปฏิบัติ ก็จะมีแต่ความสุขกายสบายใจ เรื่องเดือดเนื้อร้อนใจย่อมไม่มี ดังแสดงมาก็สมควรด้วยการเวลา เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้



พุทธาจาโรวาท

ไม่ว่าอยู่ที่ไหนใจก็ภาวนาได้
นึกน้อมอยู่เสมอ ๆ ไม่ต้องไปหาที่อื่น
ให้ทวนกระแสเข้ามา
เข้ามาสู่ดวงใจดวงที่รู้
ที่ฟังธรรมได้ยินเสียงอยู่นี่เอง
เมื่อทำความเพียรพยายามอยู่ที่นี่แล้ว
ความทุกข์ ความโศก วิโยค
พลัดพรากจากสัตว์สังขารทั้งหลายก็ไม่มี
เพราะเราได้กำหนดพิจารณาแล้วว่า
ร่างกายมนุษย์นี้มีความแก่ความชรา
มีความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา
เราจะมาแก้ไขไม่ได้
ไม่ต้องแก้ไข
แก้จิตใจดวงที่รู้อยู่ภายใน
ไม่ให้ฟุ้งซ่านรำคาญไปที่อื่น
คือแก้ที่ใจเรานี่แหละ



การทำบุญกุศล ให้พากันรีบทำ

ต่อแต่นี้ไป ให้พากันเริ่มแรกตั้งแต่หัดนั่งขัดสมาธิเพชรให้เป็นให้ได้ทุก ๆ คน ทั้งเด็ก หนุ่ม แก่ชรา คือให้เอาขาซ้ายขึ้นมาทับขาขวาก่อน แล้วก็เอาขาขวาขึ้นมาทับขาซ้าย เอามือข้างขวาทับมือข้างซ้าย ตั้งกายให้เที่ยงตรงหลับตา ตั้งใจฟังธรรม สงบกายได้แล้วก็สงบวาจา สงบวาจาได้แล้วก็สงบใจ สงบใจได้แล้วก็ละกิเลสความโกรธ โลภ หลง อันที่มีอยู่ในจิตใจนั้น ให้เบาไป บางไป หมดไป สิ้นไป ทีละน้อย ๆ ผลที่สุดกิเลสความโกรธก็จะหมดไป กิเลสความโลภก็จะหมดไป กิเลสความหลงก็จะหมดไปสิ้นไป เมื่อกิเลสความโกรธ กิเลสความโลภ ความหลงหมดไปแล้ว จิตใจมนุษย์คนเราก็จะเป็นแก้วมณีโชติเป็นแก้วผ่องใส คือว่า ใจมันผ่องใสไม่กิเลสรบกวนใจ

เมื่อพระพุทธเจ้าของเราได้มาตรัสรู้ในโลกก่อนสองพันปีโน้นพระองค์โปรดเวไนยสัตว์ทั้งหลาย สอนมนุษย์และเทวดาทุกวันทุกคืน ทั้งกลางวันกลางคืน พระองค์เป็นนักเสียสละ ไม่เหน็ดเหนื่อยเมื่อยหิว ตั้งอกตั้งใจสั่งสอนพระองค์สอนอยู่ 45 ปี ก็พอดีอายุพระองค์ได้ 80 ปีบริบูรณ์ ก็เป็นธรรมดาของรูปร่างกายมนุษย์ ไม่ว่าสมัยใดก็ย่อมมีความแก่ความชรา มีความเจ็บไข้ได้ป่วยผลที่สุดก็มีความตาย แต่ความตายนี้มนุษย์คนเราก็เกลียดชังแม้พูดก็ไม่ค่อยจะพูดถึงเพราะกลัวมันตาย การที่คนเรามาเกิดมาตายนั้น มันไม่ใช่เพียงแต่ว่ารูปร่างกายมันเกิดมันตาย รูปขันธ์ ขาสอง แขนสอง ศีรษะหนึ่ง อันนี้มันแตกมันตายทุกภพทุกชาติ เกิดมาชาติใดก็ตายเสียหนหนึ่ง ไม่ตายถึงสองหน รูปขันธ์นี้ แต่ตัวสำคัญมันกิเลสในจิตน่ะพาให้ลุ่มหลงมัวเมาอยู่ในจิตกิเลสกามวัตถุกาม วุ่นวายอยู่ในเรื่องกิเลส ตัวนั้นแหละมันพาให้เกิด เวลาเราภาวนานี้เพื่อตามเข้าไปดับกิเลสในจิตใจของตนให้ได้

พระพุทธเจ้า พระอริยเจ้าทั้งหลาย ใน

ครั้งพุทธกาล เมื่อได้ยินได้ฟังจากพระพุทธเจ้าเทศนาสั่งสอน หรือพระอรหันตาขีณาสพจบพรหมจรรย์ท่านสั่งสอนแล้ว ญาติโยมก็จะตั้งใจฟังด้วยดี แล้วก็นำไปปฏิบัติภาวนา จนเห็นทุกข์เห็นโทษ ของกิเลสว่าไม่ดี เมื่อเห็นทุกข์เห็นโทษแล้วก็เพียรละ เพียรถอน เพียรวางไป จนได้สติได้สมาธิ ได้ปัญญา ได้ญาณอันวิเศษ ละกิเลสราคะ โทสะ โมหะ นี้ให้หมดไปสิ้นไป แล้วความสุขกายสบายใจก็ย่อมบังเกิดมีขึ้น เหมือนพระภิกษุสงฆ์ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ในสมัยก่อนโน้นท่านภาวนาละกิเลสของตัวเอง ท่านก็บรรลุมรรคผลนิพพานไป **เราทุกคนก็ให้พากันฝึกตัวเอง หัดตัวเอง สิ่งใดดีมีประโยชน์แก่ตนแล้วก็ให้หัดทำหัดภาวนา จนให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ตามทำนองคลองธรรม**

เดี๋ยวนี้เมื่อเราประพฤติปฏิบัติ เริ่มปฏิบัติเราก็มุ่งจะให้มันพ้นทุกข์พ้นภัยได้เร็วๆ แต่การทำมันไม่สม่ำเสมอ ทำไม่ค่อยตั้งใจ ถ้าเราตั้งใจลงไปว่า คืนหนึ่งๆ ก่อนที่เราจะหลับจะนอนนั้นเราจะต้องกราบพระไหว้พระ ทำวัตรสวดมนต์ภาวนาให้มากพอสมควร แล้วก็นั่งขัดสมาธิเพชรเอาขาซ้ายขึ้นมาทับขาขวา เอาขาขวาขึ้นมาทับขาซ้าย เอามือข้างขวาวางทับมือข้างซ้าย ตั้งใจภาวนาพุทโธ หรืออะไรที่ชำนาญเข้าใจดีในใจของเราก็เอาอุบายธรรมนั้นๆ มานึกเจริญสอนจิตใจผู้ได้ยินได้ฟังอยู่นี้แหละ ให้มีความเชื่อ มีความเลื่อมใส ในคุณพระพุทธเจ้า ในคุณพระธรรมวินัยคำสอนของพระพุทธเจ้า ในคุณพระอริยสงฆ์สาวก ในจิตในใจของเรานั้นให้มันเจริญยิ่งๆ ขึ้นไป คือไม่ให้ใจตกลงไป ใจคนเรานั้นอยู่ธรรมดามันตกลงไปกันได้ แต่มันไม่เหมือนรูปร่างกายตกรถตกรา ตกต้นไม้ ตกกระได เมื่อใจมันท้อแท้อ่อนแอไม่มองเห็นบุญเห็นกุศล ไม่มองเห็นทาน ศีล ภาวนา ใจมันก็ตกไป มีแต่อารมณ์ไม่ดีมาอยู่ในใจเรียกว่าใจมันตกไป จึงจำเป็นจะต้องเจริญพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ พุทโธ ธัมโม สังโฆ นึกน้อมอยู่ในใจของเราเสมอ ให้จิตใจมีพละกำลัง มองเห็นว่าบาปมีอยู่ในโลกนี้ มองเห็นว่าบุญก็มีอยู่ในโลกนี้ คนเราทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว ใจบาปเราต้องเลิกละมันไป เอาใจบุญมานึกมาเจริญ นี่ท่านให้นึกว่า "พุทโธ-พุทโธ" คือว่านึกเอาแบบง่ายๆเมื่อเรานึก "พุทโธ-พุทโธ" ในใจ ใจเราก็พลอยสบายไปด้วย ว่าพระพุทธเจ้าที่เรานึกถึงนั้น แม้ท่านจะดับขันธ์เข้าสู่นฤพานไปแล้วก็ตาม ความเมตตากรุณาของท่านก็ยังมีอยู่ในโลกนี้ ผู้ใดกราบไหว้บูชาภาวนาถึงพระองค์ พระองค์ก็มีความเมตตากรุณาจึงได้มาตรัสพระธรรมเทศนาไว้ 84,000 พระธรรมขันธ์ ภายใน 45 ปี จึงได้ดับขันธ์เข้าสู่นิพพาน ก่อนที่จะดับขันธ์เข้าสู่นฤพานไป พระองค์ก็ได้ให้พระธรรมวินัยนี้แหละให้ยึดมาอีก 5,000 ปี ผู้ใดบำเพ็ญทาน รักษาศีล ภาวนา อยู่ภายใน 5,000 ปี นั้นก็จะได้มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ ตามบุญวาสนาบารมีของมนุษย์และเทวดาอินทร์ พรหมทั้งหลาย

ฉะนั้นเราต้องนึกเจริญภาวนาให้ดี **ใจที่ภาวนาดีแล้วย่อมนำความสุขมาให้** คือให้ภาวนาอยู่ในใจ อย่าส่งใจออกไปภายนอก รวม

★★

จงมีความเมตตากรุณซึ่งกันและกัน
เพราะว่ามนุษย์สัตว์เดรัจฉาน
ก็เป็นเพื่อนเกิดเหมือนเรา
เป็นเพื่อนแก่เหมือนกัน
เป็นเพื่อนเจ็บไข้ได้พยาธิ
เป็นเพื่อนพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา
มีความทุกข์เหมือน ๆ กัน
อย่าได้เบียดเบียนกัน
อย่าได้ทำร้ายกัน

★★

ใจเข้ามาใจนั้นมันมีภายใน หูนี่รับเอาเสียงส่งเข้าไปถึงจิตใจ ใจเมื่อรับแล้วก็เอามาพินิจพิจารณาเอามาภาวนามาฝึกจิตใจของตัวเองให้มีความสงบตั้งมั่น ไม่มีจิตใจโลเลลังเลสงสัยในทานของตน ในศีลของตน ในสมาธิ ปัญญาของตน ให้จิตใจมีกำลังแก่กล้าสามารถพร้อมที่จะประพฤติดีปฏิบัติชอบในจิตใจได้ทุกเวลา จนจิตใจนั้นแหละมีความแข็งแกร่ง ไม่ท้อแท้อ่อนแอในหัวใจ โดยเฉพาะคือว่าการปฏิบัติบูชาภาวนานั้น จะภาวนาได้มากเท่าไรก็ดีเท่านั้น ไม่สิ้นเปลืองอะไรมากมาย การนึกการเจริญภาวนา เอาธรรมะคำสอนมาสอนใจของตัวเอง ที่หลงอยู่ให้รู้ขึ้น ที่มัวเมาอยู่ให้เห็นจริงเห็นแจ้งขึ้นมา เพราะว่าถ้าเรานึกเจริญขึ้นมาเรื่อย จิตใจก็สูงขึ้น ถ้าไม่นึกไม่เจริญ ปล่อยให้กิเลสความโกรธมันเข้ามาทับถมดวงจิตดวงใจ จนกระทั่งว่า เอาจิตใจของตนออกจากกิเลสความโกรธไม่ได้ ก็เสียเวลา เสียคน เรียกว่าเกิดมาเป็นมนุษย์แล้ว แต่ว่าการประพฤติปฏิบัติยังเตี้ยต่ำอยู่ ก็เรียกว่าดึงตัวเองลงไปสู่อบายภูมิ คือตามอำนาจกิเลสราคะ โทสะ โมหะ ไปในฝ่ายต่ำ จิตใจที่มันตกไปในฝ่ายต่ำนั้นเป็นไปเอง แต่ว่าใจที่จะสูงขึ้นเราต้องยกจิตยกใจของเราขึ้นมา จึงมีระเบียบธรรมเนียมภาวนา "พุทโธ" ในใจ นึกให้ได้ทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก ที่ท่านแสดงไว้อย่างนี้ก็คือว่าให้นึกให้มาก เจริญให้มาก พระพุทธเจ้าพระองค์ตรัสว่า "ภาวิตา พหุลีกตา - นึกให้มาก เจริญให้มาก" ภาวนาให้มันมากๆ ไว้ อย่าให้ใจมันลุ่มหลงมัวเมาไปอยู่ใต้อำนาจกิเลส เมื่อใจมัน

ลุ่มหลงมัวเมาไปอยู่ใต้อำนาจกิเลส แล้วก็มีแต่ทางล่มจมไปตลอดเวลา "พุทโธ" อยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ "ธัมโม" อยู่ที่ไหนก็ไม่รู้ " สังโฆ" อยู่ที่ไหนก็ไม่รู้เพราะไม่ได้นึกไม่ได้เจริญ ไม่ได้ภาวนา เมื่อได้ยินได้ฟังว่าภาวนามันก็มีแต่ความจะมาแก้ไขภาวนาพระพุทธเจ้าอยู่ตลอดเวลา อะไรก็เรียกว่าทำไม่ได้ แต่ว่าคนเราเวลาทำชั่วเสียหายทำไมทำได้ ทำบาปทำไมทำได้ เราไม่ได้เอามาคิดเอามาอ่าน เมื่อถึงเวลาที่เราจะทำดีก็ว่าทำไม่ได้ ทำไมไม่ได้ อันนี้แหละคือว่ามันแสดงบทบาทแห่งกิเลสในใจของเราเต็มตัวทีเดียว อะไรทำไม่ได้ไม่มี มนุษย์จะทำแล้วทำได้ทุกอย่าง ดูโลกนี้ สมัยนี้อะไรที่คนเราทำไม่ได้ เขาทำได้ทั้งนั้น สมัยโบร่ำโบราณจะไปทางไหน มาทางไหนไม่มีเครื่องบินบินไปในอากาศ แต่สมัยนี้เขาทำได้ อากาศซึ่งไม่มีที่เกาะมันยังไปได้ นั่นแหละปัญญามนุษย์ โลกียปัญญาเขายังทำได้ เวลาเราจะรักษาศีล ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ทำไมว่าทำไม่ได้ คือไม่ทำ ถ้าไม่ทำมันก็ไม่ได้ ต้องทำให้ได้ประกอบขึ้นมาให้ได้ เราจะไม่ลักขโมยข้าวของบุคคลอื่นมันก็ทำได้ทั้งนั้นแหละ เราจะไม่ประพฤติผิดในกามก็เป็นของทำได้ เราจะไม่มุสาวาทโกหกพกลมบุคคลใดมันก็เป็นของทำได้ เราจะไม่ดื่มสุราเมรัย ซึ่งเป็นเครื่องดองของเมาตลอดไปจนถึงสูบฝิ่นกินกัญชาเฮโรอีน ซึ่งเป็นของไม่ดีทั้งนั้น เรียกว่าจัดเข้าในสุราเมรัยทั้งนั้นแหละ เมื่อเราเลิกละเว้นออกไปไม่เอามาบริโภคสิ่งนั้น ได้ชื่อว่าเราเป็นคนรักษาศีล รักษาศีล 5 ประการ ศีล 5 ประการนี้แหละถ้าใครไม่รักษาศีล 5 ประการนั้นเป็นการก่อกรรมก่อเวรไม่จบไม่สิ้น เราฆ่าสัตว์ สัตว์มีกำลังมันก็มาฆ่าเรา เราฆ่ามนุษย์คนอื่นให้ตาย เมื่อเขามีอำนาจวาสนาเกิดมาอีก เขาก็จะมาฆ่าเราให้ตายอีก ต้องคิดมองให้เห็น ถ้าคิดไม่เห็นแล้ว ก็จะไม่เห็นว่าเขาตายแล้วไม่มีทางมาสู้ได้ แท้จริงในโลกนี้มันผลัดเปลี่ยนกัน ทำดีทำชั่วมีอยู่ตลอดเวลา จึงให้พากันภาวนาในตัวในใจของเราจนเกิดความรู้ความฉลาด ความสามารถอาจหาญ ในการที่จะสร้างคุณงามความดีให้บังเกิดมีขึ้นในกายวาจา จิตของเราให้เพียงพอ ไม่มีบุคคลอื่นใดที่จะมาทำบุญกุศลให้เราดีเท่าตัวเราทำตัวเราที่มีชีวิตอยู่นี่แหละ ต้องรีบทำ ตั้งใจทำภาวนาก็รีบทำ ทำบุญกุศลก็รีบทำ ในภาษาบาลีท่านว่า **"ตุริต ตุริตัง สีก สีกัง - การทำบุญกุศลนั้นให้พากันรีบทำ" เพราะว่าใครทำมันก็ได้เป็นของบุคคลผู้นั้น ทำแล้วทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งจิตใจ มันก็มารวมอยู่ในตัวในใจของเราทุกคน** สิ่งที่เป็นบุญมันก็มีอยู่ในนี ทำแล้วมันก็มาอยู่ในตัวในใจ ทีนี้ทำบาปบาปนี้คนเราทำแล้วมันไม่ไปที่ไหน บาปอกุศลเหล่านั้นมันก็มาอยู่ในตัวในกาย วาจาจิตของบุคคลผู้นั้น เมื่อบุคคลผู้นั้นทำบาป ไปไหนมันก็แสดงบาปออกมาทางตัวทางหน้าทางตา อะไรต่อมิอะไร เหมือนโจรผู้ร้ายอ้ายขโมย ไปที่ไหนเขาก็รู้ว่าคนนี้เป็นคนขี้ลักขี้ขโมย อย่าเข้าใจว่าคนอื่นเขาไม่รู้ เราเป็นคนไปลักไปขโมยเขาก็ต้องรู้ เพราะมันบ่งออกมาทางหน้าตา ภาษาที่พูด ธรรมดาโจรขโมยมันจะพูดดี ๆ ไม่มี มีก็แต่ลักเขา ทำร้ายเขา

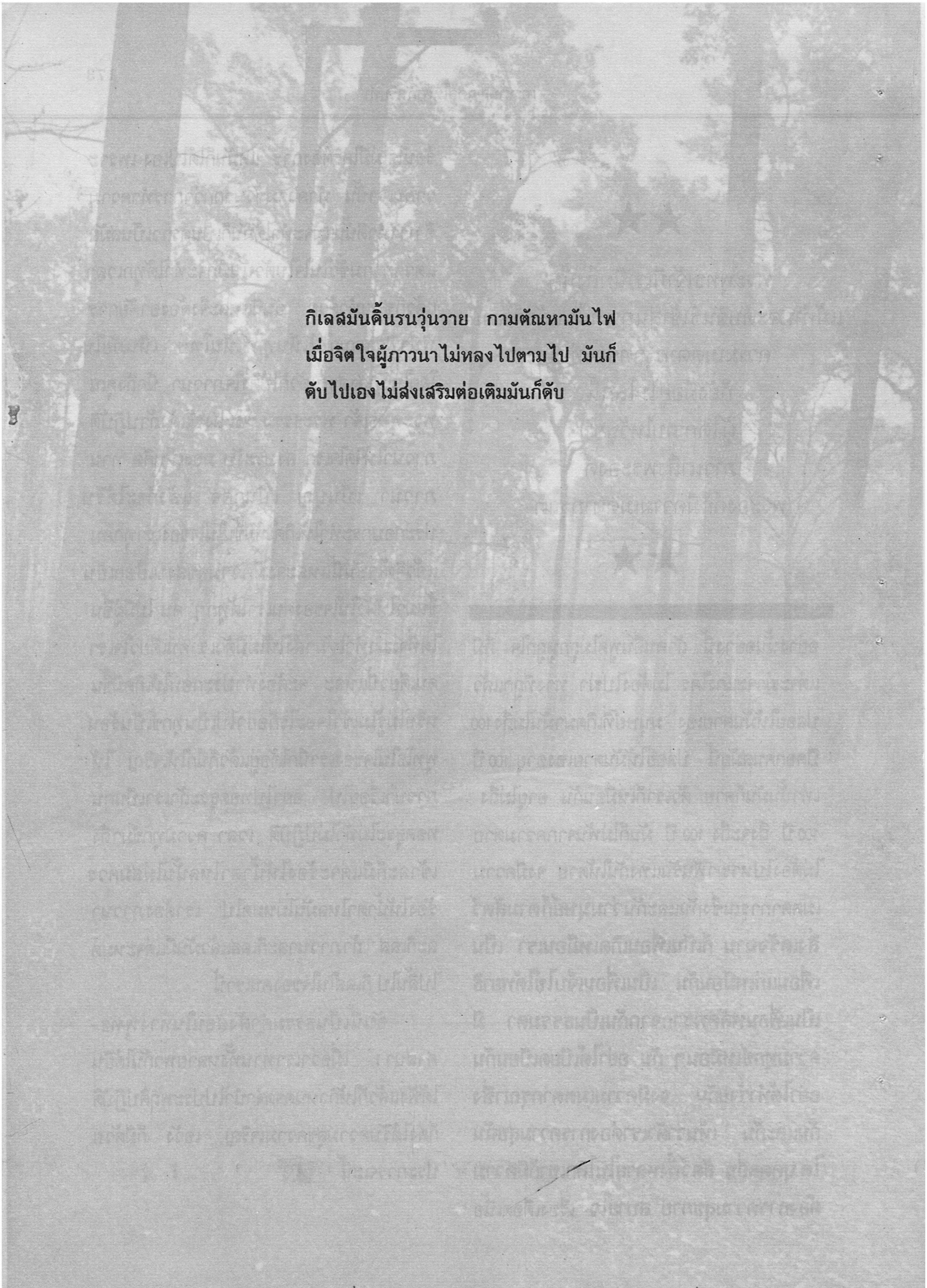
★★

พระพุทธเจ้าที่เรานึกถึงนั้น
แม้ท่านจะดับขันธ์เข้าสู่นฤพานไปแล้วก็ตาม
ความเมตตากรุณาของท่าน
ก็ยังมีอยู่ในโลกนี้
ผู้ใดกราบไหว้บูชา
ภาวนาถึงพระองค์
พระองค์ก็มีความเมตตากรุณา

★★

อย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าคนอื่นพูดไม่ถูกหูถูกใจ ก็มีแต่จะฆ่าจะแกงใคร ไม่ต้องไปฆ่า ทางที่ถูกแล้วปล่อยให้มันตายเอง มนุษย์ที่เกิดมามันไม่ถึง 100 ปีดอกคนสมัยนี้ ปล่อยให้มันตายเองอายุ 100 ปี เท่านั้นมันก็ตาย ตัวเราก็เหมือนกัน อายุไม่ถึง 100 ปี ถึงจะถึง 100 ปี มันก็ไม่พ้นจากความตาย ไม่ต้องไปหาฆ่าฟันรันแทงกันให้ตาย จงมีความเมตตาการุณซึ่งกันและกัน**ว่ามนุษย์ก็ตามสัตว์สิ่งเดรัจฉาน ก็เป็นเพื่อนเกิดเหมือนเรา เป็นเพื่อนแก่เหมือนกัน เป็นเพื่อนเจ็บไข้ได้พยาธิ เป็นเพื่อนพลัดพรากจากกันเป็นธรรมดา มีความทุกข์เหมือนๆ กัน อย่าได้เบียดเบียนกัน อย่าได้ทำร้ายกัน จงมีความเมตตากรุณาซึ่งกันและกัน เห็นว่าตัวเราต้องการความสุขฉันใด บุคคลอื่น สัตว์ทั้งหลายในโลกเขาก็มีความต้องการความสุขกาย สบายใจ** เรื่องเดือดเนื้อร้อนใจไม่มีใครต้องการ แต่มันก็ได้ไปเอง เพราะว่าคนเรานั้น ทำความชั่วมากกว่าการทำความดี การทำดีนั้นแม้จะทำได้มันก็เป็นคราวเป็นสมัย แต่ว่าความชั่วในใจในตัวนั้นมักจะทำได้ทุกเวลา แล้วก็ชอบทำด้วย อันนี้แหละจึงต้องอาศัยการพินิจพิจารณาให้เห็นทุกข์เห็นโทษ เห็นภัยในโลกในวัฏสงสารแล้วก็ให้ตั้งใจภาวนา นึกถึงคุณพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์แล้วถ้าปฏิบัติภาวนาให้จิตใจเรา สงบระงับ มองเห็นศีล ทาน ภาวนา เป็นบุญ เป็นกุศล แล้วก็จะได้รีบประกอบกระทำให้เกิดให้มีขึ้นในใจของเราทุกคน แล้วจิตใจอันนี้แหละจะมีความสุขสงบเยือกเย็นขึ้นมาให้ตัวในใจของคนเราได้ทุกๆ คน ไม่มีผู้อื่นใดที่จะมาทำให้มาส่งให้ไม่มีตัวเราคนเดียวใจเราคนเดียวนี้แหละ จะต้องทำประกอบให้เกิดมีขึ้น หรือไม่รู้ไม่เข้าใจอะไรก็อย่าไปเป็นทุกข์เป็นร้อน พุทโธในใจของเรานึกได้อยู่แล้วก็นึกให้เจริญ ให้ภาวนาเรื่อยไป อย่าไปทอดธุระถ้าเราเป็นคนทอดธุระไม่ทำไม่ปฏิบัติ เวลา ความทุกข์มาถึงเข้าละก็มีแต่จะร้องไห้น้ำตาไหลนั้นไม่สมควร ร้องไห้น้ำตาไหลมันไม่หมดไป เราต้องภาวนาละกิเลส ถ้าภาวนาละกิเลสแล้วมันมีแต่จะหมดไปสิ้นไป กิเลสในใจของคนเรานี้

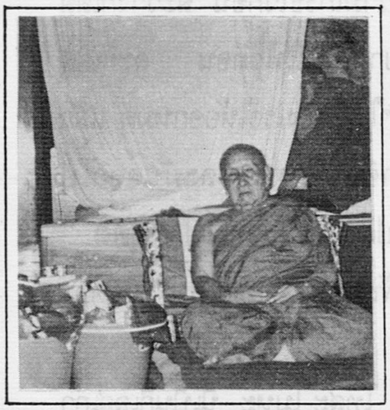
อันนี้เป็นธรรมคำสั่งสอนในทางพุทธศาสนาฯ เมื่อว่าเราท่านทั้งหลายพากันได้ยินได้ฟังแล้วก็ให้กำหนดจดจำนำไปประพฤติปฏิบัติ ก็คงได้รับความสุขความเจริญ เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้



กิเลสมันดิ้นรนวุ่นวาย กามตัณหามันไฟ
เมื่อจิตใจผู้ภาวนาไม่หลงไปตามไป มันก็
ดับไปเองไม่ส่งเสริมต่อเติมมันก็ดับ

พุทธาจาโรวาท ๓

ทวนกระแส



โอกาสนี้ไป เป็นโอกาสนั่งสมาธิภาวนา ให้พากันนั่งขัดสมาธิเพชรให้ได้ทุก ๆ คน ผู้หญิง ผู้ชาย ทั้งเด็ก ทั้งคนเฒ่าคนแก่ คนอ้วนคนผอม แข้งยาวขายาว แข้งสั้นขาสั้น ไม่ต้องไปติมัน นั่งให้ได้ก็แล้วกัน วิธีนั่งขัดสมาธิเพชรเป็นวิธีง่ายๆ คือเอาขาซ้ายขึ้นมาทับขาขวาก่อน แล้วก็จับไว้ เอาขาขวาขึ้นมาทับขาซ้าย ก็จับไว้ แล้วก็ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าหนึ่ง พระธรรมหนึ่ง พระสงฆ์หนึ่ง "พุทโธ ธัมโม สังโฆ พุทโธ ธัมโฆ สังโฆ, พุทโธ ธัมโม สังโฆ" เมื่อจบแล้ว เอา "พุทโธ" คำเดียว พุทโธทุกลมหายใจเข้าออก พุทโธที่เรานึกไว้ในใจ การได้ยินได้ฟังที่ท่านเทศน์ท่านอธิบายก็ให้ฟังรู้เรื่อง ห้ามไม่ให้จิตฟุ้งซ่านรั่วไหลไปที่อื่น ให้จิตมาจดจ่ออยู่ในเสียงธรรมคำสั่งสอน ในตัวในใจของเราทุกคน ดวงจิตดวงใจนั้นมีอยู่ในร่างกายสังขารของคนเราทุก ๆ คน ต้นไม้ภูเขาไม่มีจิตใจอยู่ จิตใจคนเราอยู่ในรูปขันธ์ร่างกายมนุษย์ แขนสองขาสอง ศีรษะหนึ่ง หัวดำคอกิ่ว มีอยู่ที่นี่ "ตจ ปริยัญโต" มีหนังหุ้มเป็นที่สุดรอบ คือตัวเราท่านทั้งหลายโดยสมมุตินี่เองเป็นกรรมฐาน เมื่อผู้มากำหนดพิจารณาร่างกายสังขารของตัวเอง เห็นแจ้งในจิตใจแล้ว ดวงใจนั้นแหละจะเป็นพระขึ้นมา พระคือว่าละกิเลส ละกิเลสความโกรธตัวสำคัญ กิเลสความโกรธนี้ไม่ให้มันมาใกล้ ให้มันอยู่ข้างหลังสุดโน้นแหละ อยู่สามพันวา อย่าให้มาใกล้

ในดวงใจของเราเดี๋ยวนี้เวลานี้ ทำใจของเราให้ใสสะอาด ทานการกุศลใดๆ ที่เราทำมาตั้งแต่อดีตชาติ นับภพนับชาติไม่ได้ก็ตาม ทานบารมี ทานการกุศลที่เราทำมาแล้วก็ให้มาบันดลบันดาลอยู่ในใจเราภาวนานี้ ให้จิตใจนี้ตั้งมั่นเป็นสมาธิภาวนาเร็วขึ้น ไม่ให้ความขัดข้องหมองใจใด ๆ มาอยู่ในใจของเราในเวลาที่ปฏิบัติภาวนานี้ คือให้มีความสะดวกทั้งกาย สะดวกทั้งวาจา สะดวกทั้งจิตทั้งใจ นึกน้อมภาวนา

พุทโธทุกลมหายใจเข้าออกก็ไม่ให้มีอุปสรรค อุปสรรคต่าง ๆ นั้นส่วนมากไปเก็บเอาเรื่องราวในอดีตที่ล่วงมาแล้วมาเป็นอารมณ์ มันก็เป็นเรื่องนอกไป หรือว่าคิดเอาอนาคตกาลข้างหน้าเข้ามา อันนั้นก็เป็นเรื่องที่ยังไม่มาถึง เดี๋ยวนี้เวลานี้เราได้นั่งภาวนา ตั้งสัตยาธิษฐานลงไปแล้ว จะไม่ถอยความเพียร จะมีความเพียร ความหมั่น ความขยัน ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป วันคืนเดือนปีข้างหน้าจะได้กี่เดือนกี่ปีก็ตาม ถ้าเราตั้งใจในวันนี้ เดี๋ยวนี้ เวลานี้ ขณะนี้ได้แล้ว ก็รักษาภาวนาอันนี้ต่อไป "พุทโธ" พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งพาอาศัยได้ในใจนี้ "ธัมโม" พระธรรมเจ้าเป็นที่พึ่งพาอาศัยได้ในใจนี้ "สังโฆ" คุณพระอริยสงฆ์สาวก ก็เป็นที่พึ่งได้ในใจของเราเดี๋ยวนี้เวลานี้ รวมกำลังตั้งจิตให้มั่น คำว่าตั้งจิตให้มั่นจะต้องเป็นผู้มีสติความระลึกได้ สติก็ผุดขึ้นมาจากจิตใจดวงผู้รู้ฟังธรรมได้ยินเสียง อยู่นี่แหละ จิตใจมีธาตุรู้อยู่ในตัวในใจ เมื่อไม่ได้ยินเสียง ก็ผู้ที่ว่าไม่ได้ยินเสียงนั้นแหละคือว่าจิตใจผู้รู้ของคนเราอยู่ที่นี่ หรือได้ยินเสียงก็จิตดวงนี้แหละเป็นผู้ได้ยิน จงรวมกำลังเข้ามาตั้งภายในดวงจิต ดวงใจของตนให้ได้ไม่ต้องไปรอ คนโน้นคนนี้ใครจะเกิด ใครจะแก่ ใครจะเจ็บไข้ได้ป่วย ใครจะตายก็ตาม ชั่วระยะ หนึ่งที่เรานั่งสมาธิภาวนาเราจะไม่คิดถึงใครไม่ต้องห่วงใคร เกิดมาแล้วก็ย่อมมีความแก่ ความชรา ปรากฏการณ์อยู่ทั่วไปเมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องมีความเจ็บไข้ได้ป่วย โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ นานา นับไม่ถ้วนก็จะบังเกิดมีขึ้นในตัวของคนเรานี่เอง เราต้องรีบเร่งภาวนาไว้ก่อน ละกิเลสความโกรธไว้ก่อน ละวางกิเลสความโลภความอยากได้ในใจไว้ก่อน ละกิเลสความลุ่มหลงมัวเมาในใจของเราให้ออกหมด แล้วก็ไม่ต้องไปเก็บมาอีก **"จาโค"**ละมันออกไป **"ปฏินิสสัคโค"** ปล่อยให้มันออกไป **"มุตติ "** เอา ให้หลุดออกพ้นออก **"อนาลโย"** ไม่ต้องเสียดายตายอยาก

กิเลสราคะ โทสะ โมหะ นี่เป็นกิเลสเก่าแก่ยาวนาน มานานแล้ว พระพุทธเจ้ากับพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ ท่านเลิกแล้วท่านละได้แล้ว ท่านปล่อยแล้วท่านถอนอาลัยออกไปแล้ว ส่วนจิตใจเราท่านทั้งหลายเวลานี้ยังไม่ได้ถอนออก ก็พยายามเพียรถอนออกไป อย่ามายึดว่าตัวเราของเรา ตัวข้าของข้า ตัวกูของกู กูเป็นนั่นเป็นนี่ ข้าเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นอะไรก็เป็นเถอะ แต่ว่าชราความแก่มันไม่ได้หยุดอยู่มันลุกลามอยู่ในตัวของเราทุกคน พยาธิความเจ็บไข้ได้ป่วย มันเบียดเบียนร่างกายรูปขันธ์ของเราทุก ๆ คน ยังเหลือแต่เขาจะส่ง "เทวทูต"ทูตของเทวดา มาบอกว่า**ชีวิตเป็นของน้อยไม่มากมายอะไร อย่ามาหลงเพลิดเพลินเจริญหูเจริญตาอยู่ จงยกจิตใจของตนให้สูงขึ้น อย่าให้มันต่ำต้อยน้อยความคิด** คิดอ่านพิจารณาดูให้ดี ทบทวนในใจของเราให้เพียงพอ รวมจิตใจเข้ามาสู่ดวงใจ อันมีความรู้สึกอยู่ในตัวในใจของเราเดี๋ยวนี้เวลานี้ ให้สงบระงับตั้งมั่นอยู่ภายใน ทำดวงจิตดวงใจนี้ให้ใสสะอาด แจ้งสว่างไสวอยู่ภายใน ความขัดข้องสงสัยอะไรที่มันมีอยู่ในใจ ก็เลิกละปล่อยวางออกไปให้หมดสิ้น

★★

เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องมีความเจ็บไข้ได้ป่วย
โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ นานานับไม่ถ้วนก็จะบังเกิดขึ้นในตัวของคนเรานี่เอง
เราต้องรีบเร่งภาวนาไว้ก่อน
ละกิเลสความโกรธไว้ก่อน
ละกิเลสความโลภความอยากได้ในใจไว้ก่อน
ละกิเลสความลุ่มหลงมัวเมาในใจของเราให้ออกหมด

★★

เอาดวงจิตดวงใจผู้รู้ผู้ฟังได้ยินเสียงอยู่นี่แหละเป็นจุดหมายเป็นจุดสำคัญ จุดนี้เรียกว่าจุด "จุด" จิตนั้นเรียกว่ามีความรู้สึกอยู่ ณ ภายใน "พุทโธ" ก็ผู้นี้เป็นผู้นึก "ธัมโม" ก็จิตนี้เป็นผู้นึก "สังโฆ" ก็จิตผู้นี้เป็นผู้นึก ทำบุญสุนทานก็จิตดวงนี้เป็นผู้ทำบุญสุนทาน ไม่ใช่เพียงแต่ว่าร่างกายทำ จิตใจนี้สำคัญ จึงเป็นที่ตั้งของทาน ศีล สมาธิ ภาวนา รวมอยู่ในดวงจิตดวงใจอันนี้

ต้องฝึกจิตให้มันรวมเข้ามา สงบเข้ามาไม่ให้มันซ่านออกไปภายนอก รวมเข้ามาทุกลมเข้าทุกลมออก สูดลมเข้ามาก็ดวงจิตก็ให้รู้เข้าไปเมื่อจิตออกไป ตามมารู้ถึงจมูกหน้าตาแล้วก็ไม่ต้องออกไป อยู่ภายในนี้จึงชื่อว่าเป็นผู้ภาวนาไม่ต้องไปห่วงหน้าห่วงหลัง วิตกวิจารอะไรให้มากเรื่องไป หรือผู้วิตกวิจารไปว่า ทาน ศีล ภาวนาของเราบำเพ็ญมา จะไปตกค้างอยู่ที่โน้นที่นี่ก็ไม่ต้องวิตกวิจาร ต้องรวมจิตใจดวงผู้รู้เข้ามาอยู่ในเฉพาะหน้า "ปริมุข สติ" มีสติเฉพาะหน้าระลึกอยู่เฉพาะหน้า คือดวงจิตดวงใจให้มาอยู่ภายใน การส่งจิตใจไปภายนอกนั้นยังไม่แน่ ให้ม้วนทวนกระแสจิตใจเข้ามาภายในในดวงปัจจุบันเดี๋ยวนี้เวลานี้ บัดนี้จิตใจมีอยู่ภายในหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ ก็ให้มารอบรู้อยู่ที่กาย วาจา ใจ คือเดี๋ยวนี้ เวลานี้นี่เอง ไม่ให้รอช้า ไม่ต้องไปตามวัน คืน เดือน ปี ให้จิตใจลุกขึ้นยืนขึ้นในใจตั้งแต่นี้ต่อไป มันจะมืดก็ภาวนาได้ มันจะแจ้งก็ภาวนาได้ หรือมันจะเกิดโรคภัยไข้เจ็บอันใดขึ้นมาก็ภาวนาให้มันรู้อยู่นี้

รวมความสำคัญว่า เกิดก็คือจิตใจนี่แหละมันปรุงแต่งเกิด เกิดมาแล้วแก่ชราก็คือใจนี่แหละมันรู้เห็นเป็นอยู่เวลานี้ จนกระทั่งเจ็บไข้ได้ป่วยแตกดับทำลายไป ก็เป็นเรื่องของรูปขันธ์ ดวงใจของทุกคน มันมีใจดวงเดียวนั่นแหละ จิตใจจริง ๆ มีใจดวงเดียว มีความรู้สึกอยู่ในใจดวงเดียวนี้ให้ได้ตลอดเวลา มันสบายไม่สบายเป็นเรื่องของสบายไม่สบาย ส่วนผู้บำเพ็ญภาวนาแล้วนึกน้อมเจริญอยู่ในจิตใจดวงนี้ตลอดเวลา ไม่ต้องไปหาที่อื่น มีอยู่ในตัวของคนเราทุกคน จะหา

ไปนอกเรื่องนอกราวไม่มีทางที่จะรู้ได้เข้าใจ ต้องตามเข้ามาเดี๋ยวนี้เวลานี้ให้ได้ เมื่อตามเข้ามาที่นี่ก็เรียกว่าพุทโธอยู่ที่นี่แหละ ธัมโมก็อยู่ที่นี่ สังโฆก็อยู่ที่นี่ เมื่ออยู่ที่นี่จิตก็ให้ปล่อยวางเรื่องภายนอกออกไปให้หมดสิ้น เอาเฉพาะเรื่องภายในอย่างเดียว "เอกัง จิตตัง " เราจะต้องทำจิตใจของเราเองให้เป็นจิตดวงเดียว แม้จิตใจจะมีหลายเรื่องหลายราวก็ตาม แต่จิตที่เราจะต้องตั้งต้องเอาก็จิตดวงที่รู้ได้ฟังธรรมได้ยินเสียง ดวงจิตดวงใจอันนี้ บัดนี้เดี๋ยวนี้มีอยู่ทุก ๆ คน ไม่ต้องไปหาที่อื่น เมื่อหูฟังเสียงได้ยินก็อยู่ที่นี่แหละอยู่ที่จิตใจนี่แหละให้มันเย็นสบาย สงบระงับ ไม่ให้มี อารมณ์ฉุนเฉียว ความโกรธต่าง ๆ อยู่ในตัวในใจ ทำใจดวงนี้ให้ใสสะอาด ใจที่ใสสะอาดได้ใจภาวนาพุทโธนั่นเอง ใจมั่นขุ่นข้องหมองใจด้วยเรื่องราวต่าง ๆ คือใจไม่ตั้ง ใจไม่หยุดไม่อยู่จิตใจไม่เอาจริงเอาจัง ฉะนั้นต้องตั้งใจลงไป ในเวลาปัจจุบันเดี๋ยวนี้เวลานี้ให้ได้

ถ้ามันเกิดเจ็บปวดทุกขเวทนาขึ้นมาเล่า เราไม่ต้องไปเพ่งให้มันหายไป ให้เพ่งนึกว่า นี่แหละรูปขันธ์ร่างกายของมนุษย์คนเรา มันมีความเกิดขึ้นมาแล้ว เกิดมาแล้วมันต้องมีความแก่ชราเปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ ๆ เราต้องรีบทำรีบปฏิบัติ ปรารภความเพียรในทางพุทธศาสนาลงไปในใจนี้ จนกระทั่งว่านั่งอยู่ก็ใจภาวนาได้ ยืนอยู่ใจก็ภาวนาได้ เดินไปมาที่ไหนใจก็ภาวนาได้ ไม่ว่าอยู่ที่ไหนใจก็ภาวนาได้ นึกน้อมอยู่เสมอ ๆ ไม่ต้องไปหาที่อื่น ให้ทวนกระแสเข้ามา เข้ามาสู่ดวงใจ ดวงที่รู้ ที่ฟังธรรมได้ยินเสียงอยู่นี่เอง เมื่อทำความเพียรพยายามอยู่ที่นี่แล้ว ความทุกข์ ความโศกวิโยค พลัดพรากจากสัตว์ และสังขารทั้งหลายก็ไม่มี เพราะเราได้กำหนดพิจารณาแล้วว่า **ร่างกายมนุษย์นี้มีความแก่ความชรามีความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็นธรรมดา เราจะมาแก้ไขไม่ได้ ไม่ต้องแก้ไข แก้จิตใจดวงที่รู้อยู่ภายในไม่ให้ฟุ้งซ่านรำคาญไปที่อื่น คือแก้ที่ใจเรานี่แหละ** แก้ได้แล้วก็ละที่ใจ รวมที่ใจอยู่ จนกระทั่งจิตใจนี้มีกำลัง มีความสามารถอาจหาญ ที่จะตามรู้ตามเห็นซึ่งกิเลสราคะ กิเลสโทสะ กิเลสโมหะอวิชาตัณหา อันมีอยู่ในตัวในใจนี้ ให้มันเบาไปบางไปหมดสิ้นไปในที่สุด แล้วไม่ต้องไปรอคนโน้นคนนี้ แล้วไม่ต้องรอว่าให้แก่ชราเสียก่อนให้ได้อย่างนั้นก่อนอย่างนี้ก่อน ไม่เอาทั้งนั้น เราจะภาวนาทำจิตใจให้แน่วแน่ มั่นคง **"เอกัง จิตตัง"** เป็นจิตดวงเดียว **"เอโก ธัมโม"** เป็นธรรมดวงเดียว **"เอโก ปุริโส"** เป็นหญิงเป็นชายคนเดียว ไม่ต้องไปเก็บเอาอารมณ์กิเลสภายนอกเข้ามาให้จิตใจวุ่นวาย

พุทโธ พระพุทธเจ้าท่านรู้ เมื่อท่านรู้แล้วท่านก็ภาวนาท่านละสิ่งเศร้าหมองต่าง ๆ ในจิตใจของท่านไม่ให้มี นั่งอยู่ก็ภาวนาได้ ยืนอยู่ก็ภาวนาได้ เดินไปมาที่ไหนก็เป็นที่ภาวนาได้ทั้งนั้น นั่งขัดสมาธิเพชรไม่เพชรก็ตาม ภาวนาให้ได้ตลอดเวลา จิตใจอย่าได้มีความท้อถอย คนที่มีความท้อแท้อ่อนแอในหัวใจก็คือว่า ไม่ปล่อยไม่วางกิเลสตัณหา มานะทิฏฐิ นั่นเอง จึงได้วกวนเวียนอยู่ไม่จบไม่สิ้นทุกลมหายใจเข้า ทุกลม

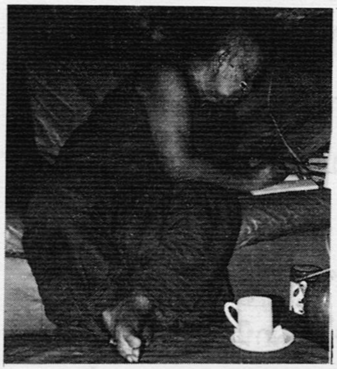
หายใจออกผู้ปฏิบัติทั้งหลายจงตามรู้ซึ่งลมหายใจ ลมหายใจเป็นอากาศไม่มีรูป แต่ว่าถ้าเราสังเกตจากสิ่งที่มาถูกต้องร่างกาย ก็จะมีลมพัด กระทบผิวกายมาแล้วมันก็ผ่านไป ก็แสดงถึง "อนิจจัง" คือความไม่เที่ยง "ทุกขัง" เป็นทุกข์ "อนัตตา" ไม่ใช่ตัวตนของเรา แม้แต่น้อย ฉะนั้นอย่าได้หวั่นไหวสั่นสะเทือนไปตามอำนาจกิเลสราคะ อำนาจกิเลสโทสะ อำนาจกิเลสโมหะ ในจิตใจของตนเป็นเด็ดขาด

นี่เป็นอุบายธรรมในทางพุทธศาสนา เมื่อว่าเราท่านทั้งหลายพากันได้ยินได้ฟังแล้ว **ก็ให้กำหนดจดจำนำไปประพฤติปฏิบัติ ให้ได้ทุกวันทุกคืนจนกว่าชีวิตของเราจะแตกดับไป ถ้าเราทำตลอดไป เวลารูปขันธ์ร่างกายมันแก่ชรา จิตใจมันก็ไม่รู้สึกแก่ พูดได้ว่าจิตใจท่านไม่ให้หวั่นไหวไปตามเรื่องดีเรื่องร้ายต่าง ๆ** เข้ามาตั้งอยู่ในอกในใจ ภายในดวงใจมีอยู่ที่นี่ พระพุทธเจ้าทางตรัสว่า "สวากขาโต ภควตาธัมโม" ธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสดีแล้ว "สันทิฏฐิโก" ผู้ปฏิบัติจะต้องเห็นเอง เมื่อเห็นเองก็เป็น "อกาลิโก" ไม่เลือกกาลไม่เลือกเวลา เมื่อจิตใจเป็นอกาลิโก ไม่เลือกกาลไม่เลือกเวลาแล้ว เราก็ทำความเพียรพยายามเลิกละถอดถอนตัวทิฏฐิมานะในจิตใจของตัวเราเองให้หมดไปสิ้นไปด้วยแล้วท่านให้น้อมเข้ามาว่า "เอหิ " จงดู "ปัสสิโก" จงเห็น เห็นแจ้งในกายคือรูปขันธ์ เห็นแจ้งในจิตคือนามขันธ์ มองให้เห็นว่า เกิดแก่เจ็บตาย "อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา" มีอยู่ในจิตใจของเราทุกคน ให้จิตใจสงบตั้งมั่นอยู่ในธรรมปฏิบัติตลอดกาล

นี่แหละเราท่านทั้งหลาย การปฏิบัติธรรมะในทางพุทธศาสนานั้นไม่ต้องไปรอ ผู้ที่ยังเด็ก เด็กก็ไม่ต้องไปรอว่าให้ใหญ่เสียก่อน สาวกให้ครั้งพุทธกาล อายุ 7 ขวบ ท่านก็ภาวนาได้สำเร็จเป็นพระโสดาบันบุคคล เพราะท่านไม่ท้อถอย คนเราสมัยนี้มีแต่ความท้อแท้อ่อนแอในหัวใจ ไม่ตื่นขึ้น ไม่ลุกขึ้น ยืนหยัดต่อสู้กิเลสในใจของตนให้ได้ บัดนี้เวลานี้เป็นเวลาที่เราจะต้องกำหนดพิจารณาทางเดินทางภาวนาของเราต่อไป "มรณกรรมฐาน" ทุกลมหายใจ "อสุภกรรมฐาน" ทุกลมหายใจไม่ให้จิตใจหลงใหลไปในที่ใด ๆ เรียกว่าแจ้งในกาย แจ้งในวาจา แจ้งในจิตในใจของตน เมื่อมีแจ่มแจ้งได้อย่างนี้ ท่านว่าให้รักษาภาวนาอย่าให้มันไปหลงอยู่แค่ความสุขสะดวกสบายในจิตในใจนั้นเลิกละกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ อันมันปลกคลุมจิตใจให้มันเบาบางหมดสิ้นไปในเวลานี้ ต่อไปจิตใจของคนเราก็จะมีความสุขความเจริญในทางพุทธศาสนา ดังแสดงมาก็สมควรด้วยกาละเวลา เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

โลกนี้ไม่มีที่ไหนเป็นสุข เกิดมาเป็นทุกข์ แก่มาเป็นทุกข์ เจ็บไข้ได้ป่วยเป็นทุกข์ ตายก็เป็นทุกข์ ก่อนตายเป็นทุกข์ที่สุด

พุทธาจาโรวาท ๓



ความยึดมั่น ถือมั่น

เมื่อเรานั่งขัดสมาธิเพชรเสร็จเรียบร้อย เอามือขวาทับมือซ้ายได้ แล้ว ก็ให้หลับตา เวลานี้ตาไม่มีประโยชน์ ตานี้มีไว้สำหรับเดินทาง หรือเราลุกจากที่นั่งจะไปไหนมาไหน ก็ต้องใช้จักษุประสาทตา ถ้านั่งฟังเทศน์ฟังภาวนาไม่เกี่ยวกับลูกตา จึงให้หลับลูกตาเสีย นึกภาวนาพุทโธ ๆ ทุกลมหายใจเข้าออก หรือผู้ใดจะนึกถึงมรณภัยคือความตายที่จะมาถึงตนก็ได้ เพราะว่ามรณภัยคือความตายนี้ พระพุทธเจ้าของเราได้ตักเตือนพระอานนท์สาวกองค์หนึ่งในพุทธศาสนา พระอานนท์เถระนี้ มีความมุ่งมาดปรารถนาขอให้ได้เป็นพุทธอุปัฏฐาก คือได้ช่วยปฏิบัติพระพุทธเจ้า แล้วนอกเหนือไปจากนั้นก็คือว่า เมื่อพระพุทธเจ้าตรัสเทศน์ที่ไหนก็ตาม ท่านพระอานนท์นี้ต้องไปจดจำเอาได้ทั้งหมด อย่างท่านพระอานนท์ยังปวารณาตนว่า เมื่อข้าพระองค์ไม่ได้เสด็จไปกับพระองค์ หมายถึงพระพุทธเจ้า เมื่อพระองค์ไปเทศน์ที่ไหนแสดงธรรมที่ไหนก็ขอให้มาแสดงให้อานนท์ฟังจะได้จดจำไปภายหน้า ว่าอย่างนั้นเพราะว่าเป็นพระจดจำดีที่สุดองค์หนึ่ง

วันหนึ่งพระพุทธเจ้าของเราก็นั่งอยู่ในที่สะดวกสบาย พระอานนท์ก็นั่งอยู่ใกล้ ๆ พระพุทธเจ้าของเราก็ตรัสถามพระอานนท์ว่า "ดูก่อนอานนท์ วันหนึ่งๆ 24 ชั่วโมงนั้น อานนท์ได้นึกถึงความตายวันละกี่ครั้ง" ท่านพระอานนท์ทูลตอบพระพุทธองค์ว่า "ข้าพระองค์นึกถึงความตายวันละพันครั้ง" พอจบคำเท่านั้นพระพุทธเจ้าของเราก็ทวนคำว่า "วันละหลายพันครั้งนั้นยังประมาทอยู่ ต่อไปให้อานนท์นึกถึงความตายให้ได้ทุกลมหายใจเข้าไป ทุกลมหายใจออกมาสุดลมเข้าไปอีกก็นึกว่าเราจะต้องตาย ลมออกมาก็นึกว่าเราก็ตายได้เวลาลมออก อันนี้เป็นเครื่องเตือนสติพระอานนท์" แล้วพระองค์ท่านก็ตรัสว่า **อันเราตถาคต คือพระองค์เองนึกได้ถึงความตายที่จะมาถึงท่านคือตัวเรา**

เองนี้ ได้ทุกลมหายใจเข้า หายใจเข้าไปก็เราต้องตายได้ แต่เวลานี้เรายังมีชีวิตอยู่ก็อยู่ไปแต่พระองค์แจ่มแจ้ง แล้วว่า หายใจออกไปก็ตายได้ หายใจเข้ามาออกไม่ได้ก็ตาย

"มรณัง เม ภวิสสต" นี้เป็นยอดธรรม ผู้ใดนึกได้เตือนได้ อย่าได้ไปกลัวว่าจะตาย เพราะการนึก ถ้าความตายมาถึงเข้า ไม่นึกก็ตายได้ นึกอยู่ก็ตายได้ ไม่มีใครจะมาห้ามความตายได้แม้แต่คนเดียว นั่นแหละมรณกรรมฐาน คนเราที่ว่าประพฤติปฏิบัติทำอะไร ไม่ได้คือว่ากลัวตัวเองเจ็บไข้ได้ป่วยแล้วก็ตาย คือกลัวตายเร็วเข้านั่นแหละ ความจริงความตายนี้ไม่ได้อยู่ที่นึกถึงความตาย ตอนนี้ท่านให้เรานึกถึงความตายนั้นเป็นเครื่องเตือนสติเตือนใจของเราเอง ให้มีสติความระลึกได้ว่าอันความตายนี้ไม่ว่า ใคร ๆ แม้องค์พระศาสดาจารย์สัมมาสัมพุทธเจ้า ละกิเลสพร้อมทั้งวาสนา มีอะไรมากมายหลายอย่างหลายประการ พระองค์ก็พ้นจากความแตกดับไปไม่ได้ แต่ด้วยจิตใจของพระองค์ไม่หวั่นไหวในโลกธรรม เลิกละกิเลสในจิตใจทิ้งหมดแล้ว ดับเมื่อใดก็ถึงซึ่งนิพพานไม่ต้องสงสัย อันนี้เป็นเรื่องของพระพุทธเจ้า พระอรหันตาเจ้าทั้งหลาย ยังต้องคำนึง (ถึงความตาย) อยู่ตลอดเวลา ส่วนเรา ๆ ท่าน ๆ นี้อะไรก็ยังไม่สมบูรณ์บริบูรณ์ จึงจำเป็นต้องพากันตั้งอกตั้งใจขึ้นมา

โดยเฉพาะคือว่า เวลานี้ตามธรรมเนียมของบ้านเมืองไทยเราก็เรียกว่า วันขึ้นปีใหม่จะต้องทำคุณงามความดีอะไรก็ตาม ริเริ่มการงานทางโลกและทางธรรมขึ้นมาใหม่ เพราะว่าปีใหม่ เดือนใหม่ วันใหม่ เวลาใหม่ จะต้องให้ดีขึ้นทุกอย่างทุกประการ โดยเฉพาะการนั่งสมาธิภาวนานี่แหละ อยู่บ้านก็ให้นั่งได้ มาสู่วัดวาศาสนา ก็ให้นั่งได้ ตั้งใจนึกตั้งใจเจริญจริง ๆ เอาให้ได้ทุกลมหายใจ ถ้าผู้ใดมองเห็นว่าการมา เวียนว่ายตายเกิดในโลกนี้ มีแต่ความทุกข์ความทรมานมากมาย ก็ให้รีบเร่งภาวนาตั้งแต่เดี๋ยวนี้ เวลานี้ไป อย่าไปคิดว่ารอแก่เฒ่าชราไปมาไม่ได้จึงจะภาวนา ไม่ไหวไม่ทันกาลเวลาต้องถือเวลาปัจจุบันเดี๋ยวนี้เวลานี้ เรายังมีชีวิตความเป็นอยู่ ยังมีจิตใจครองอยู่ในรูปร่างกายนี้อยู่ จึงเป็นโอกาสอันดีแล้วที่เราจะต้องปฏิบัติภาวนาระมัดระวังจิตใจเราไม่ให้แส่ส่ายไปสู่อารมณ์ฝ่ายต่ำให้จิตใจนั้นแหละตั้งอยู่ในอารมณ์ฝ่ายสูง คือว่าภาวนา "มรณกรรมฐาน" ภาวนา "พุทโธ-พุทโธ" ทุกลมหายใจเข้าออกก็ดี ทั้งนี้เพื่อให้ใจสูงขึ้น ไม่ให้จิตใจมันเตี้ยต่ำลงไป ทุกลมเข้า ทุกลมออกถ้าเรากำหนดได้ไม่พลั้งเผลอเรียกว่าเป็นการเสี้ยมสอนจิตใจของตนให้เกิดความรู้ความฉลาด ความสามารถอาจหาญ ถ้าหากว่าเราปล่อยปละละเลยให้กิเลสความโกรธมันพาเป็นไป ให้กิเลสความโลภ โลภจิตมันเป็นไปให้กิเลสความลุ่มหลงมัวเมาในโลกอันแสนทุกข์นี้อยู่ในใจ อันนี้มันพาให้จิตใจคนเราเตี้ยต่ำลงทุกภพทุกชาติ ไม่มีสติเต็มที่ ไม่มีสมาธิเต็มที่ จิตใจก็อ่อนแอท้อแท้กลัวตาย พระพุทธเจ้าพระองค์ไม่กลัวดูซิพระองค์นั่งขัดสมาธิเพชร ว่านั่งแล้วจะไม่ลุกอีก เอาจนตรัสรู้พระองค์ก็ทำได้ ถ้า

อย่ามัวเมายึดมั่นถือมั่นในหน้าในตา
ในชื่อในเสียง
อย่าไปดีใจเพราะมีวัตถุข้าวของภายนอก
วัตถุข้าวของภายนอกนั้น
เวลามันเจ็บมันไข้มา
เวลามันจะแตกจะดับไป
เอาไปไม่ได้
ใครจะห่วงขนาดไหน
ก็ตามเอาไปไม่ได้แน่ ๆ
ทุกคนย่อมรู้อยู่แก่ใจตนว่า
เมื่อเราเกิดมา
ก็ไม่มีอัฐสตางค์ติดตัวของเรามา
ทรัพย์สินเงินทอง
วัตถุข้าวของเท่าที่เรามีอยู่
เป็นของแสวงหาเอาใหม่เมื่อเวลาเกิดมาเป็นคน
ถ้าพลัดพรากจากโลกนี้ไป
จะหยิบอะไรไปก็ไม่ได้

หากว่าจิตมันไม่พ้นทุกข์แล้ว พระพุทธองค์ก็ไม่ยอม จะนั่งที่นี่แหละให้มันตายในร่มไม้นี่แหละ ที่เราระลึกถึงพระพุทธองค์ให้เข้าไปอยู่ในใจของเราแล้ว ทุกคนจึงชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติยกจิตใจของตนให้สูงขึ้น

อันความเจ็บปวดทุกขเวทนาในรูปขันธ์ร่างกาย ของแต่ละบุคคลนี้ ถ้าถึงเวลามันเจ็บไข้ได้ป่วยมาแล้ว อยู่แบบไหนไปแบบไหนก็เจ็บนั่นแหละ ทุกคนที่เกิดมาอายุหลายสิบแล้วย่อมรู้เองเข้าใจเอง ว่าโรคภัยไข้เจ็บที่มันเกิดขึ้นในรูปขันธ์ตัวตนของคนเรานั้น สอนทุกข์บางอย่างบางประการ จนได้ร้องไห้น้ำตาไหลบ่นเพ้อรำไรไปตามภาษามนุษย์ไม่รู้ เพราะที่จริงคำสอนของพระพุทธเจ้า มาเตือนเราท่านทั้งหลายว่า **อย่ามามัวเมายึดมั่นถือมั่นในหน้าในตา ในชื่อในเสียง อย่าไปดีใจเพราะมีวัตถุข้าวของภายนอก วัตถุข้าวของภายนอกนั้น เวลามันเจ็บมันไข้มา เวลามันจะแตกจะดับไป เอาไปไม่ได้ ใครจะห่วงขนาดไหนก็ตามเอาไปไม่ได้แน่ ๆ** ทุกคนย่อมรู้แก่ใจของตนว่า เมื่อเราเกิดมาก็ไม่มีอัฐสตางค์ติดตัวของเรามา ทรัพย์สินเงินทอง วัตถุข้าวของเท่าที่เรามีอยู่เป็นของแสวงหาเอาใหม่ในเมื่อเวลาเกิดมาเป็นคนใหญ่แล้ว ถ้าพลัดพรากจากโลกนี้ ไป จะหยิบอะไรไปก็ไม่ได้ แต่ถ้าเราภาวนา "พุทโธ" จนจิตใจเลิกละกิเลสความโกรธออกจากจิตใจได้ นั่นแหละจะติดตามเราไป คือบุญ ก็คือความสุขกายสบายใจพุทโธอยู่ในดวงใจ ธรรมโมอยู่ในดวงใจ สังโฆอยู่ในดวงจิตดวงใจ เมื่อจิตใจของเรามีสรณะทั้งสาม

★★

จิตนี่แหละเป็นตัวกิเลสความหลง
คือหลงผิด
หลงถือว่าเป็นตัวกู ของกู
ตัวข้า ของข้า ตัวเราของเรา
เราลองถามดูว่าอะไรเป็นของเรา
เนื้อหนังมังสังเป็นของเราไหม
มันก็เฉยไม่ว่ากระดูก เส้นเอ็น ตับไต ไส้พุง

★★

ประการอยู่ในใจของเราแล้ว จิตใจจะไม่ท้อแท้อ่อนแอประการใด นั่งที่ไหนก็ภาวนาที่นั่น ยืนอยู่ที่ไหนก็ภาวนาพุทโธที่นั่น นอนอยู่ที่ไหนยังไม่หลับก็ ภาวนาพุทโธได้ในเวลานอนนั้น หลับไปแล้วก็แล้วไป ตื่นขึ้นมารู้สึกสภาวะในใจเมื่อใดเวลาใดก็ภาวนาต่อ ภาวนาต่อบอกจิตใจที่มีความลุ่มหลงมัวเมาอยู่ในวัฏสงสารนี้ว่า เราจะ มานิ่งเฉยไม่ภาวนา ไม่กำหนดธาตุกรรมฐาน อสุภกรรมฐาน ไม่มองเห็นทุกข์โทษอันเกิดขึ้นจากรูปนามตัวตนของเรานี้ เรียกว่า เป็นคนประมาท ผู้ใดตั้งอยู่ในความประมาทมัวเมาย่อมเป็นไปเพื่อความทุกข์ เดือดร้อน แต่ถ้าผู้ใดมามองเห็นว่าภัยอันตรายทุกด้านมันประดังเข้ามาหาตัวของเราทุกคน ภัยคือความแก่ชรา เมื่อเวลาคนเราเกิดมาตอนแรก ๆ ตั้งแต่เป็นทารกเป็นเด็กเล็กย่อมไม่รู้จักอะไร ก็เรียกว่าศึกหนักอยู่พอแรง เมื่อใหญ่เจริญขึ้นมาความทุกข์นั้น ๆ มันก็ทับถมเข้าไปโดยลำดับ

ถ้าผู้ใดได้เรียนธรรมกรรมฐานทางพุทธศาสนาหรือ มานั่งสมาธิภาวนา ให้ได้ทุกคืน ๆ อยู่ในบ้านก็นั่งในบ้านนั่นแหละ ธรรมะคำสอนพระพุทธเจ้านั้นมีอยู่ทุกหย่อมหญ้า มันเจ็บอะไรเป็นอะไรขึ้นมา เมื่อนั้นแหละพระธรรม พระธรรมย่อมจะตักเตือนผู้เจ็บไข้ได้ป่วยนั้นอยู่เสมอ แต่เราอาศัยความประมาท ก็ไม่รู้ว่าพระธรรมท่านสอนเรา สอนให้ตื่นอยู่ สอนให้ภาวนาพุทโธอยู่ สอนให้ทำจิตทำใจของตนให้มีความองอาจกล้าหาญ เมื่อมีทุกขเวทนาอันใดเกิดขึ้นในร่างกาย ก็อย่าเป็นทุกข์เป็นร้อน มีรูปร่างกายที่ไหนก็ต้องมีความเจ็บไข้ได้ป่วย มีความแก่ชราในรูปร่างกายนั้นจะเอาไปหลบหลีกที่ไหนนั้นมันไม่ได้ ต้องดูต้องพิจารณาเวลามันจะเจ็บ

มันก็เจ็บขึ้นมาดื้อ ๆ อย่างนั้นแหละ ดีไม่แตกไม่ตายแต่เล็กแต่น้อย เรายังได้ยินได้ฟัง ได้ประพฤติได้ปฏิบัติ เมื่อมาประพฤติปฏิบัติได้นิด ๆ หน่อย ๆ ก็ให้ทำให้มากเจริญให้มากขึ้นไปโดยลำดับ เพราะว่าเมื่อมากพอสมควรแล้ว จิตใจที่เราปฏิบัติอยู่ ทำความดีอยู่ เข้าใจอยู่ ย่อมเกิดสติ มีสติ ไม่พลั้งเผลอ สมาธิจิตก็ตั้งมั่น ปัญญาก็เกิดเมื่อมีสติมีสมาธิ มีปัญญา สุดท้ายก็จะเกิดญาณอันวิเศษในจิตใจนั่นแหละ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็จะได้ละกิเลสความโกรธในใจนั้นให้มันหมดไป ละกิเลสความโลภ โลภะ ในจิตนั้นให้หมดไป ละกิเลสความหลงในจิตนั้นให้หมดไปสิ้นไป

เมื่อผู้ใดทำได้อย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้ให้ได้ทุกเวลา ผู้นั้นจะเป็นที่พึ่งพาอาศัยของตัวเอง ยังมีชีวิตอยู่จิตใจก็สบายเจ็บไข้ได้ป่วยจิตใจก็สบาย เพราะว่าได้กำหนดพิจารณาแล้วว่า รูปขันธ์ร่างกายนี้เต็มไปด้วยชรา พยาธิ มรณะเป็นขั้นสุดท้ายไม่มีทางหลบหลีก เมื่อไม่มีทางหลีกก็เอามาภาวนา ทำจิตใจให้สงบระงับ จนตัดความห่วงอาลัยในสิ่งทั้งหลายในโลกออกไปได้ จนไม่กลัวความแก่ความชรา ไม่กลัวต่อมารกิเลส ไม่กลัวต่อความทุกข์ ความเดือดร้อน ใด ๆ เพราะว่ากลัวมันก็พ้นไปไม่ได้ เราต้องภาวนาทำความเพียรละกิเลสในหัวใจของตัวเองให้หมดสิ้นไป เมื่อเลิกได้ละได้แล้ว ดวงตาในใจนั้นก็จะเห็นเป็นธรรมวินัยคำสอนพระพุทธเจ้า แม้พระพุทธเจ้าจะดับขันธ์เข้าสู่นฤพานไปแล้วก็ตาม คุณธรรมที่พระองค์ประกอบกระทำไว้นั้น ยังมีอยู่ในพุทธศาสนานี้ ไปสู่นิพพานก็เฉพาะองค์ของท่านต่างหาก

ฉะนั้นเราอย่ามาน้อยใจว่าไม่ได้เห็นพระพุทธเจ้า ไม่ได้ฟังธรรมพระพุทธเจ้าไม่ได้ พระองค์เพียรพยายามสั่งสอนไว้แล้วทุกส่วนทุกประการ ทั้งอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด พระองค์ตรัสไว้สอนไว้ทุกอย่างทุกประการเมื่อเราเกิดมาแล้วก็มาฝึกหัดเอาเองทำเอาเองอีกทีหนึ่ง จึงจะได้ความรู้ความเข้าใจอย่างเที่ยงแท้แน่นอนในหัวใจของเราทุกคนได้ อันกิเลสความโกรธ โลภหลงนี้ ไม่มีทางใดที่จะมาแก้ไขได้ ก็มีอยู่ทางเดียว ก็คือว่าภาวนาละกิเลส กิเลสมันเป็นตัวอย่างไร มันก็เป็นตัวเหมือนคนนี้แหละ ตัวคนเรานี้เป็นตัวกิเลสความโกรธ เมื่อมันเกิดขึ้นเต็มตัวเต็มไปด้วยความโกรธ ตัวของคนเราเป็นตัวกิเลสความโลภความไม่อิ่มไม่พอ ไม่สงบระงับ ตัวของคนเราพร้อมด้วยกายวาจา ใจ **จิตนี่แหละเป็นตัวกิเลสความหลงคือหลงผิด หลงถือว่าเป็นตัวกู ของกู ตัวข้าของข้า ตัวเราของเราเราลองถามดูว่าอะไรเป็นของเรา เนื้อหนังมังสังเป็นของเราไหม มันก็เฉยไม่ว่า** กระดูก เส้นเอ็น ตับ ไต ไส้พุงนี้เป็นตัวเรา มันเฉยทั้งนั้นไม่ว่า ใครเป็นคนว่าตัวอวิชชาความไม่รู้ ความไม่ละความไม่ปล่อยไม่วางตัวนี้แหละ มันมายึดถือหน้าของเรา ตาของเรา หูของเรา จมูกของเรา ปากลิ้นของเรา ร่างกายสังขารเป็นตัวเรา เป็นของเรา ทั้ง ๆ ที่บอกไม่ฟัง **บอกว่าตัวข้าพเจ้าอย่าเจ็บเลยมันก็เจ็บได้ ตัวข้าพเจ้าอย่าแก่เลยมันก็แก่ได้ เวลา**

มันจะแตกดับตายก็อย่าเพิ่งตายเลย ข้าพเจ้ายังไม่อยากตาย บางคนก็ขอให้เลี้ยงลูกเลี้ยงหลานใหญ่เสียก่อน มันก็ไม่ฟังละ เมื่อไม่ฟังเราก็ปฏิบัติบูชา นั่งสมาธิภาวนาให้ได้ทุกวัน ทุกคืน ทั้งยืน ทั้งนั่ง ทั้งนอน ให้นึกให้เจริญอยู่ในคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์

ระลึกพิจารณาอยู่ในร่างกายสังขารของคนเรานี่แหละ เต็มไปด้วย บุปโพ โลหิตเต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่าง ๆ ถ้าผู้ปฏิบัติน้อมนำเอาจิตใจมาดูว่าร่างกาย กองกระดูกของตัวเอง จิตใจก็มีอุบายธรรม มากมายหลายอย่างหลายประการ เอามาสอนจิตใจของตนให้เกิดความสงบ ตั้งมั่น เมื่อเกิดความสงบตั้งมั่นได้แล้วก็ย่อมมีปัญญา มีความรู้ ความเฉลียวฉลาด สามารถอาจหาญ ทุกอย่างทุกประการ ผลที่สุดก็จะเลิกละกิเลสความโกรธในใจในตัวออกไปได้ กิเลสความโลภในกายในใจออกไปได้ กิเลสความหลงในใจออกไปได้ เมื่อผู้ใดเลิกละกิเลสความโกรธ โลภ หลงในตัวในใจออกไปได้แล้ว สิ่งหนึ่งก็จะเกิดขึ้นในใจของคนเรานั้นแหละ เรียกว่า จิตใจแจ้งใสบริสุทธิ์ หลุดพ้นจากความหลงมายึดหน้ายึดตา ยึดชาติยึดตระกูล ยึดเรายึดของของเราออกไปได้หมดสิ้น จิตใจก็จะแจ้งสว่างทั้งกลางวันและกลางคืน

นี่เป็นอุบายธรรมในทางพุทธศาสนา เมื่อว่าเราท่านทั้งหลาย พากันได้ยินได้ฟังแล้ว ก็ให้กำหนดจดจำไว้ภายในน้อมนำไปประพฤติปฏิบัติก็คงได้รับความสุขความเจริญในทางพุทธศาสนาดังแสดงมาก็สมควรด้วยกาลเวลา

★★

บุญก็ตามบาปก็ชั่ง
ใครทำใครได้
ถ้าใครถลำไปทำบาป
บาปให้ผลก็เป็นทุกข์เดือดร้อนวุ่นวาย
ถ้าใครเห็นว่าการทำบุญสุนทาน
เป็นทางนำพาซึ่งความสุขกายสบายใจ
แล้วใจของเราก็จะได้มีความสุข

★★

ตนทำบาปเอง ตนก็เศร้าหมองเอง ตนไม่ทำบาป ตนก็บริสุทธิ์เอง ความบริสุทธิ์หรือไม่บริสุทธิ์เป็นของเฉพาะตน คนอื่นจะให้คนอื่นบริสุทธิ์แทนไม่ได้

ทุกคืนก่อนจะหลับ ก่อนจะนอน ต้องไหว้พระทำวัตร สวดมนต์ แล้วก็เจริญภาวนา กรรมฐาน ขัดสมาธิเพชร ทำจิตใจตัวเองให้มีความสงบตั้งมั่นลงไปให้ได้ทุกเวลา เป็นกิจวัตร ปฏิบัติของ อุบาสก อุบาสิกา ภิกษุ สงฆ์ สามเณร

24

อย่าประมาทในกาลเวลา

ศาสนาพุทธนี้ต้องมีพระพุทธเจ้าเป็นต้นเป็นประธาน ไม่ว่าผู้ใดองค์ใดจะมาเป็นพระพุทธเจ้าในโลก ก็ต้องบำเพ็ญทาน ทำบุญให้ทาน จะต้องรักษาศีล 5 ศีล 5 ข้อ พระโพธิสัตว์ท่านรักษา เว้นจากฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เว้นจากลักขโมยวัตถุข้าวของคนอื่น เว้นจากประพฤติผิดในกาม เว้นจากมุสาวาท เว้นจากดื่มกินสุราเมรัย พระพุทธเจ้าทั้งหลาย ที่ได้มาตรัสรู้แล้ว ท่านบำเพ็ญทาน การให้การบริจาคแล้วก็รักษาศีล 5 ศีล 8 ไหว้พระสวดมนต์ สนใจในข้อธรรมะต่าง ๆ จึงสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้าได้ ไม่ใช่อยู่ ๆ แล้วก็คนอื่นมาตั้งให้เป็นพระพุทธเจ้าอย่างนั้นไม่ได้ **พระพุทธเจ้านั้นไม่มีใครแต่งตั้ง การประพฤติปฏิบัติของท่านเองแต่งตั้งขึ้นมา คือบุญบารมี ทาน ศีล ภาวนา ที่พระองค์ประกอบกระทำไม่ท้อถอย จนเป็นพระพุทธเจ้า แม้เป็นพระพุทธเจ้าแล้วก็ยังโปรดไว้ สอนไว้ท่านล่วงลับไปแล้ว แต่องค์ของท่าน แต่พระธรรมวินัยก็ยังอยู่ในโลกมนุษย์ ในเทวโลก พรหมโลก ช่วยสั่งสอนให้มนุษย์คนเราตั้งใจปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ**

การนั่งขัดสมาธิเพชรนั้นง่าย ถ้าเราตั้งใจถูกเดี๋ยวนี้ใจมันตั้งผิดอยู่ คือมายึดมาถือแค่ว่ารูปร่างกายนี้เป็นตัวเรา เป็นของเรา เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็ว่าเราเจ็บ แท้จริงรูปขันธ์มันเจ็บต่างหาก รูปขันธ์มันแก่ต่างหาก รูปขันธ์มันตายต่างหาก จิตใจเราไม่ได้ตาย ทำดี ทำบุญก็ได้ไปสู่สวรรค์ เทวโลก พรหมโลกปฏิบัติดีก็ได้ไปสู่นิพพาน เหมือนพระสาวกเจ้าทั้งหลาย คือท่านทำดีด้วยกาย พูดดีด้วยวาจา คิดดีภาวนาดีด้วยน้ำจิตน้ำใจ บัดนี้ก็มาถึงเราท่านทั้งหลายต้องเจริญภาวนาให้ดี แรก ๆ ก็เรียกว่าระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้านี้มีบุญคุณแก่โลก ไม่เฉพาะแต่ประเทศใดประเทศหนึ่ง คำว่าโลกหมายถึง มนุสสโลก เทวโลก พรหมโลก หมายถึงเปตาโลก ยมโลก ตลอดไปจนถึงนรกอเวจี

เป็นที่สุด พระพุทธเจ้าของเรานั้นท่านมีความเมตตาแก่สัตว์โลกเหล่านี้ กว้างขวางมาก ทั่วไป ไม่เบียดเบียน แล้วก็ยังสั่งสอนไว้เป็นหลักศีลหลักธรรม เมื่อเราได้เกิดมาในพุทธศาสนาในพุทธันดรเดี๋ยวนี้ ให้พากันตั้งอกตั้งใจ โดยเฉพาะคือว่า วิธีการนั่งสมาธิภาวนาของเราทุกคน จะต้องให้มีประจำ บ้านเรือนเราอยู่ที่ไหน ตึกรามที่ไหน ก็นั่งสมาธิภาวนาที่นั่นให้ได้เสียก่อนจึงค่อยนอน แต่ว่าถ้าเราไม่ทำไม่ปฏิบัติก็จะเสียเวลา การที่เราได้มาเกิดเป็นมนุษย์ และได้พบพุทธศาสนา แต่เราไม่ได้ทำจริงจังเวลาบั้นสุดท้ายเราจะเสียใจเมื่อภายหลัง เหมือนบุคคลบางคนที่มีความเสียใจ ว่าข้าพเจ้านี้แก่แล้ว ฟันหลุดแล้ว ผมหงอกแล้ว แต่ว่าเมื่อเวลายังหนุ่มแน่นแข็งแรง ไปมาคล่องแคล่วไหว้พระสวดมนต์ภาวนาได้ แต่ก็ไม่มีครูบาอาจารย์ ว่าไปโน้นอีก เมื่อแก่แล้ว หูก็ไม่ค่อยได้ยิน ตาก็ไม่ค่อยแจ่มแจ้งไปไหนไม่สะดวก ก็เสียอกเสียใจอันนี้คือว่าเราไม่ตั้งใจลงไปเดี๋ยวนี้เวลานี้ให้มันทัน เดี๋ยวนี้ถ้าหากว่าเราแก่ ก็ยังไม่แก่ถึงวันตาย ยังพอภาวนาได้ ภาวนานั้น ไม่ว่าข้ออรรถข้อธรรมอันใด ถ้าเรายกขึ้นมาเป็นบทภาวนา ก็ดีทุกอย่างนั่นแหละ คือเป็นการฝึกซ้อมจิตใจของเราให้มีความสงบตั้งมั่น เมื่อจิตสงบตั้งมั่นแล้วจิตใจดวงนี้แหละ จะเป็นจิตใจที่มีปัญญา มีความรู้ความเข้าใจตามทำนองคลองธรรมขึ้นไปโดยลำดับ **แต่ถ้าเราไม่ฝึกฝนอบรมตัวเองปล่อยปละละเลย ให้วันคืนเดือนปี กลืนเอาชีวิตของเราไป เราก็จะเสียทีไม่ทันกาลเวลา เดี๋ยวนี้ยังทันอยู่ ให้ตั้งอกตั้งใจแต่บัดนี้ เดี๋ยวนี้ คืนนี้ เป็นต้นไป ว่าเราจะไม่ประมาทเหมือนที่เป็นมาแล้ว ใครจะว่าอย่างไรเราก็จะไม่หวั่นไหว เราจะต้องกราบพระไหว้พระเจริญภาวนาให้ได้ทุกคืน** ไม่ได้อย่าไปยอม ถ้าเราไปยอมให้คืนหนึ่ง คืนที่สองมันก็แก้ไปอย่างเก่านั่นแหละ คืนที่สามมันก็แก้อีก เลยไม่มีเวลาทำ ไม่มีเวลาปฏิบัติ ฉะนั้นไม่ต้องให้มันแก้อะไร ๆ เราก็ต้องเอาเสียก่อน ไหว้พระเสียก่อนนั่งกรรมฐาน ภาวนาเสียก่อน นั่งขัดสมาธิเพชรให้ได้เสียก่อน บริกรรมภาวนาพุทโธในใจเสียก่อน และทุกครั้งให้ใจเราสงบตั้งมั่น มีความเบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใส ละกิเลสโลเลในใจได้ทุกคืน ๆ ไป ทุกวันไป

การภาวนาที่แท้จริงนั้น ไม่ได้หมายแค่นั่งขัดสมาธิเพชรอย่างเดียว ยืนก็ภาวนาได้เดินก็ภาวนาได้ ไปรถก็ภาวนาได้ ไปเครื่องบินก็ภาวนาได้ ไปในเรือน้ำก็ภาวนาได้ ไม่ว่าเราจะมีกิจกรรมงานใด ๆ ก็ให้ภาวนาไปพร้อมกับกิจการงานนั้น ๆ จนไม่ให้เลือกเวลา กลางวันก็ภาวนาได้ กลางคืนก็ภาวนาได้ ส่วนภาวนาทั่วไปนั้นไม่ได้หมายแค่นั่งสมาธิอย่างเดียว การนึกน้อมเอาจิตใจของเราให้มาสงบระงับตั้งมั่น อยู่ในตัวอยู่ในใจของเรานั้นแหละสำคัญ เพราะจิตใจนี้ตั้งแต่เรามาเกิดจนบัดนี้ก็จิตดวงเก่านั่นเอง จิตดวงนี้ที่ฟังธรรมอยู่นี้ ชาติก่อนหนหลังกี่ร้อยชาติมาแล้วก็จิตดวงนี้แหละ มันมาอยู่อย่างนี้ถ้ามาถึงที่นี้เราไม่ทำไม่ปฏิบัติมันก็จะเลยต่อไปข้างหน้า เหมือนชาตินี้ที่เราเกิดมา ที่

★★

พระพุทธเจ้านั้นไม่มีใครแต่งตั้ง
การประพฤติปฏิบัติของท่านเองแต่งตั้งขึ้นมา
คือบุญบารมี ทาน ศีล ภาวนา
ที่พระองค์ประกอบกระทำไม่ท้อถอยจนเป็นพระพุทธเจ้า
แม้เป็นพระพุทธเจ้าแล้วก็ยังโปรดไว้สอนไว้
ท่านล่วงลับไปแล้ว แต่พระธรรมวินัยของท่านก็ยังอยู่ในโลกมนุษย์
ในเทวโลก พรหมโลก ช่วยสั่งสอนให้มนุษย์คนเราตั้งใจปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ

★★

ไหนได้เราเกิดมาแล้ว พระพุทธเจ้าท่านดับขันธ์เข้าสู่นฤพานไปนานแล้ว 2532 เข้าปีนี้แล้ว เราก็ยังว่ายังจะมาอ่อนแอท้อแท้ ไม่ตั้งใจอยู่อีก มันก็จะเลยไปอีก ไม่จบไม่สิ้น เราต้องตั้งใจลงไปว่า ปีนี้ เดือนนี้ วันนี้ เราจะตั้งใจของเราให้แน่นอนที่สุด รีบทำรีบปฏิบัติ ถ้าหากว่าความตายมาถึงเข้าเวลานี้ จิตใจเราก็จะไม่หวั่นไหว ไม่สะทกสะท้านย่านกลัวต่อภัยอันตราย เพราะการเกิดกับการตายมันเป็นอันเดียวกัน ถ้าเกิดได้มันก็ตายได้ ตายได้มันก็เกิดได้ เว้นเสียแต่ ผู้ใดละกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ในใจของตนหมดสิ้นไป ในชาตินี้นั่นแหละจะไม่ต้องมาเกิดอีก ไม่มาเกิดอีกไปเกิดที่ไหนก็เกิดเมืองนิพพาน "นิพานัง ปรมัง สุขัง" นิพพานเป็นสุข คือภาวนาจนเห็นแจ้งแทงตลอด ในรูปในนามในตัวในตน ในสัตว์ ในบุคคล ในการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในโลกนี้ ไม่ใช่ความสุขมันเป็นความทุกข์ชัด ๆ สิ่งที่เราจะต้องไปนั้นยังอยู่ข้างหน้ายังไม่ได้เป็นปัจจุบัน เราต้องทำต้องปฏิบัติ คนอื่นผู้อื่นไม่ทำไม่เป็นไร ให้ตัวเราคนเดียวนี่แหละทำให้มันได้มันถึง ให้มันเป็นไปได้ ไม่ต้องไปรอท่าให้ลูกใหญ่หลานใหญ่เสียก่อน ส่งเสียอย่างนั้นอย่างนี้เสียก่อน อันนี้มันข้อแก้ตัวทั้งนั้น ไม่ให้กิเลสมันมาแก้ตัว เดี๋ยวนี้ยังพูดได้เราก็ภาวนาได้ เดี๋ยวนี้เรายังมีลมหายใจอยู่ เราก็ภาวนาพุทโธให้ได้ทุกลมหายใจเข้าออก ตั้งใจอย่างนี้เรื่อยไปจนกระทั่งจิตใจมันเข้มแข็งขึ้นมาโดยลำดับ ใจที่ท้อแท้อ่อนแอ มันจะได้หายไปสูญไปจากโลกนี้ จะเหลือแต่จิตใจมั่นคงอยู่ใน คุณพระพุทธเจ้า มั่นคงอยู่ในคุณพระธรรม มั่นคงอยู่ในคุณพระอริยสงฆ์สาวก เมื่อใจนี้แหละมีความเลื่อมใสศรัทธา ในคุณพระศรีรัตนตรัย จิตใจของเราก็

★★

แต่ถ้าเราไม่ฝึกอบรมตัวเอง
ปล่อยปละละเลยให้วันคืน เดือน ปี กลืนเอาชีวิตของเราไป
เราก็จะเสียทีไม่ทันกาลเวลา
เดี๋ยวนี้ยังทันอยู่ ให้ตั้งอกตั้งใจแต่บัดนี้ เดี๋ยวนี้ คืนนี้ เป็นต้นไป
ว่าเราจะไม่ประมาทเหมือนที่เป็นมาแล้ว
ใครจะว่าอย่างไรเราก็จะไม่หวั่นไหว
เราจะต้องกราบไหว้พระเจริญภาวนาให้ได้ทุกคืน

★★

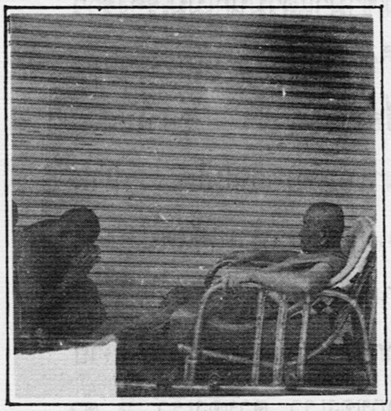
จะมีความผ่องใสสะอาด ความขุ่นข้องหมองใจภายในจิตใจย่อมไม่มี คือพิจารณาเห็นหลักความจริงว่า การเกิดมามีตัวมีตน เป็นสัตว์เป็นบุคคลนี้ มีความไม่เที่ยงเป็นประจำ เรียกว่ารูปนามนี้ไม่เที่ยง รูปนามนี้เป็นทุกข์ เป็นก้อนทุกข์ กองทุกข์ รูปนามกายใจของเรานี้ไม่ใช่ตัวของเรา เป็นเพียงมาอาศัยชั่วระยะหนึ่ง คนเราสมัยนี้ อายุไม่ค่อยถึง 100 ปี แค่ 40 ปี 50 ปีก็ตายไปแล้วก็มีเยอะแยะ อายุสังขารของคนเราสมัยนี้ เรียกว่าลดน้อยถอยลงไปโดยลำดับตามตำนานท่านกล่าวไว้ว่า สมัยนี้เป็นอายุลดน้อยถอยลงไป ประมาณ 100 ปีก็ลดลงปีหนึ่ง 100 ปีก็ลดลงปีหนึ่ง หมายถึงส่วนรวม ไม่ได้หมายถึงส่วนบุคคล ไม่ใช่เป็นเวลาอายุขึ้น เป็นอายุที่ลง เรียกว่าหลุดลงไปโดยลำดับ ฉะนั้นใจเราอย่าไปหลุดลงไปเอา "พุทโธ" พระพุทธ-เจ้ามาไว้ในใจของเรา พุทโธพระพุทธเจ้าเราต้องนึกขึ้นมาในใจให้ได้ทุกลมหายใจ มันทุกข์ยากลำบากรำคาญอันใดก็ตาม จงระลึกถึงพุทโธคุณพระพุทธเจ้า จะอยู่ที่ไหนไปที่ไหนทำอะไรก็นึกถึงคุณพระพุทธเจ้าพุทโธ สอนใจของเราให้มีกำลังให้มีความสามารถอาจหาญประพฤติปฏิบัติศีลธรรมกรรมฐานในหัวใจของเราให้ได้ จนกระทั่งวาระสุดท้าย เมื่ออายุของเราจะสิ้นสุดลงไป ก็จะต้องอาศัยพุทโธคุณพระพุทธเจ้านี้เอง ผู้ใดนึกถึงคุณพระพุทธเจ้าไม่ได้ผู้นั้นจะเป็นคนขาดสติ เมื่อขาดสติสมาธิก็ขาดไป เมื่อขาดสติเมื่อขาดสมาธิ ปัญญาก็ขาดไป เมื่อขาดปัญญา ญาณอันวิเศษที่จะมาละกิเลสให้หมดไปสิ้นไปมันก็หมดไป สิ้นไปขาดไปลงท้ายที่สุด จิตอันนี้ก็จะมาบ่นทุกข์บ่นร้อนว่าเราทำไม่ได้ละไม่ได้ ถอนไม่ได้ ก็คือเราไม่ทำไม่ปฏิบัติ มีใครมากั้นกางไม่มี กิเลสความโกรธในใจของเรามันกั้นกางเอง กิเลสความโลภโลภะ ในจิตของเรานี้แหละมันกั้นกางเอง กิเลสความหลงในจิตในใจของเรานี้แหละมันกั้นมันกาง

ไม่ให้ทำ

ฉะนั้นเราต้องฝ่าฝืนไม่ทำตามกิเลสสั่ง เอาพระพุทธเจ้าสั่ง พระพุทธเจ้าท่านสั่งอย่างไร ท่านว่าให้ภาวนาทุกลมหายใจเข้าและออก เข้าไปก็ให้นึกภาวนาได้ ออกมาก็ให้ภาวนาได้ทุกลมเข้าทุกลมออก ตั้งใจนึกตั้งใจเจริญ จนกระทั่งจิตใจผ่องใสสะอาด มองเห็นทางโลกและทางธรรม มองเห็นความสุขและความทุกข์ อันปรากฏการณ์อยู่ในเนื้อหนังมังสังของเราตลอดเวลา **สิ่งใดไม่ดีเราก็จะต้องเพียรละออกไปให้หมดสิ้น ให้เหลือแต่ส่วนที่ดี ความประพฤติปฏิบัติทางกาย ทางวาจา ทางจิต ทางใจ อันใดที่เป็นไปเพื่อความสุขกายสบายใจ ทั้งตนและบุคคลผู้อื่น ก็ให้เราประกอบกระทำให้เกิด ให้มีขึ้นในจิตใจของเรานี้ให้ได้ ไม่ต้องผลัดวันประกันพรุ่ง ไม่ต้องรอท่าให้ใครมาช่วย ไม่มีใครจะมาช่วยดีเท่ากับตัวเราเองช่วยตัวเราเอง คือช่วยปฏิบัติภาวนา** ตั้งอกตั้งใจนึกตั้งอกตั้งใจเจริญ ได้หรือไม่ได้ ถึงหรือไม่ถึงก็อยู่ที่กำลัง กำลังกายของเราดีก็ถึงได้ กำลังวาจาของเราดีก็ถึงได้ กำลังจิตใจของเราแน่วแน่มั่นคงเอาจริงเอาจัง ก็ถึงได้ทุกคน ไม่ได้เลือกชั้นวรรณะ ไม่ได้เลือกอายุสังขาร ไม่ได้เลือกเพศพันธุ์วรรณะว่าเป็นหญิงเป็นชาย ไม่ได้เลือกว่าเป็นคฤหัสถ์เป็นนักบวช ถ้าทำถ้าปฏิบัติให้ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมแล้ว ทุกคนก็มีสิทธิที่จะได้รับความสุขกายสบายใจในพุทธธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งนั้น เหตุนั้น การประพฤติดี ปฏิบัติชอบนั้นไม่ได้ขึ้นกับอะไรทั้งหมด ขึ้นกับดวงจิตดวงใจของผู้ปฏิบัติ เมื่อเรามาเจริญภาวนาในจิตใจของเราอยู่เนืองนิตย์ติดต่อกันไป ไม่ว่าจะเป็นกลางวัน กลางคืน ยืนเดินนั่งนอน ประการใด ๆ ก็ตาม เรานึกถึงคุณพระพุทธเจ้าเป็นร่มโพธิ์ร่มไทรปิดป้องกำบังกายวาจา ใจของเราให้มีความสุขความสบาย ด้วยความสงบระงับเยือกเย็นสบาย และไม่มีใครจะมาช่วยได้ดีเท่ากับตัวเราช่วยตัวเราเองใจเราเอง อันนี้เป็นความสัตย์ความจริงของผู้ปฏิบัติธรรมเริ่มมาตั้งแต่สมัยพระพุทธเจ้าจนมาถึงสมัยพวกเราทั้งหลาย ก็ไม่มีใครจะมาทำดีให้แก่ผู้อื่นได้ ก็ตัวคนเรานี่แหละ ใจคนเรานี่แหละ ทำดีให้แก่ใจของเรา พูดดีให้แก่จิตใจของเรา ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นเรื่องของตัวเราทั้งนั้นไม่ใช่ทำให้คนอื่น เมื่อทำให้ตัวเราได้ ประโยชน์ทั่วไปมันก็เป็นไปเอง ตามธรรมดาธรรมวินัยคำสอนของพระพุทธเจ้า แต่ถ้าเราไม่ทำไม่ปฏิบัติมัวงอมือ งอเท้า ไม่กราบพระไม่ไหว้พระ ไม่นั่งภาวนา ไม่ท่องบ่นสาธยายธรรมคำสอนพระพุทธเจ้าปล่อยให้อายุมันหมดไป ปีหนึ่ง สองปีสามปี ก็ไม่ทำไม่ปฏิบัติ อย่างนี้จะไปติว่าอย่างนั้นอย่างนี้ไม่ได้ คือเราไม่ทำ เราไม่ภาวนาเราไม่เอาจริง ต่อไปแต่นี้ไปให้เราเอาจริง ๆ ทำจริง ๆ เมื่อตัวเราทำจริง ก็สอนลูกเต้าหลานเหลน สามี ภรรยา พ่อแม่ ให้พากันประพฤติดี ปฏิบัติชอบ ประกอบแต่สิ่งที่เป็นบุญเป็นกุศล ต่อจากนั้นทุกคนก็จะมีความสุขกายสบายใจ เรื่องเดือดเนื้อร้อนใจก็ย่อมไม่มี จะมีแต่ความสุขกายสบายใจ

ทุกครั้งที่นั่งภาวนา ถ้าใจไม่เย็นสบาย เราจะไม่หยุดเราจะไม่ลุกหนี เราจะนั่งสมาธิภาวนาให้มันตายแห้งอยู่ในสมาธิภาวนานี่สักชาติหนึ่ง ไม่ยอมให้มันตายอย่างอื่น ตั้งใจนึกบริกรรม ภาวนาอันใดก็ให้มั่นคงหนักแน่น ไม่หวั่นไหว พรั่นพรึง ด้วยเหตุการณ์อันใดใด

25



ต้องทำเอง ปฏิบัติเอง

บัดนี้ได้เวลานั่งสมาธิภาวนา ให้พากันนั่งขัดสมาธิเพชรให้ได้ทุก ๆ คน ทั้งหญิง ชาย เด็ก หนุ่ม แก่ ทั้งคนอ้วน ทั้งคนผอม แข้งยาวขายาวไม่ต้องว่า นั่งให้ได้ทุกคนก็แล้วกัน การนั่งขัดสมาธิเพชรนี้ ให้เอาขาซ้ายขึ้นมาทับขาขวาก่อน แล้วก็เอาขาขวาขึ้นมาทับขาซ้าย ตั้งกายให้เที่ยงตรง หลับตา ตั้งใจฟังธรรม ภาวนา "พุทโธ" ทุกลมหายใจเข้าออกปล่อยวางอารมณ์ที่คั่งค้างที่เรามาจากบ้าน จะเป็นความผิดเถียงกันมาแล้วก็ตาม สบายก็ตาม ไม่สบายก็ตาม เมื่อมาถึงที่ฟังธรรมภาวนาให้ระงับอารมณ์ร้อนเหล่านั้นออกไปให้หมดสิ้นให้ใจของเราทุกคนเวลานี้จงระลึกถึงพระบรมศาสดาจารย์สัมมาสัมพุทธ-เจ้า ผู้บำเพ็ญบารมีมาสี่อสงไขย แสนมหากัปจนได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า เมื่อตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแล้วก็โปรดเวไนยสัตว์ทั้งหลายในโลกไม่เฉพาะแต่ในประเทศอินเดียอย่างเดียว ในโลกบรรดาสัตว์ทั้งหลายที่อยู่ในโลก พื้นแผ่นดินนี้เรียกว่ามนุสสโลก สูงขึ้นไปก็เรียกว่าเทวโลก พรหมโลก สัตว์โลกทั้งหลายที่ยังอยู่นี่แหละพระพุทธเจ้าตรัสพระธรรมเทศนา สอนเวไนยสัตว์ทั้งหลาย โดยไม่มีความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยหิวเหมือนคนเรา มีความอดความทน โปรดสอนมนุษย์และเทวดา อินทร์ พรหม 45 ปี 45พรรษา ก็พอดีอายุรวมกันหมดได้ 80 ปี 80 พรรษา จึงได้หยุด ยุติ เข้าสู่นิพพาน ก่อนที่พระองค์จะเข้า สู่ปรินิพพาน พระองค์ทรงวางศาสนธรรมคำสอนไว้ ที่พระองค์ตรัสไว้นั้น 84,000 พระธรรม-ขันธ์ ธรรม 84,000 พระธรรมขันธ์นี้ ท่านมอบให้ไว้แก่มนุษย์ และเทวดา อินทร์ พรหม เมื่อท่องบ่นสาธยายแล้วก็ให้ภาวนา ละกิเลสความโกรธของตนให้หมดไป กิเลสความโลภ ความหลงของตนให้หมดไปสิ้นไป กิเลสผู้อื่นเป็นเรื่องของเขาจะต้องเลิกต้องละ

ฉะนั้นเราต้องเอาใจของเราให้สงบ คำว่าสงบหมายถึงไม่คิดไปภายนอก รวมจิตรวมใจ

เข้ามาภายใน ภายในหมายถึงหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดรอบ ที่เรียกว่าตัวของเรา มีขาสอง แขนสอง ศีรษะหนึ่ง มีดวงจิตวิญญาณครองอยู่ในร่างกายนี้ จะไปจะมาทางไหนก็ต้องพารูปนามตัวตนอันนี้ไปขึ้นรถลงเรือไปเหนือไปใต้ ก็เอาร่างกายสังขารพร้อมกับจิตใจนี้ไป แต่เวลานี้ไปที่อื่นไม่มี มีอยู่ที่นั่งภาวนานี้เท่านั้น ให้จิตใจของเรารวมสงบเข้ามา พุทโธอยู่ในใจ ธัมโมสังโฆอยู่ที่จิตที่ใจ

เมื่อพร้อมแล้วก็หลับตาไม่ต้องดูคนอื่น ดูใจของเรา ใจนี้ก็ไม่ต้องไปดูให้เป็นรูปเป็นร่างสีสันวรรณะ แจ้ง สว่าง มืด อะไรไม่ต้องไปคิด จิตใจนี้เป็นของมีอยู่ในตัวคนเราคนละดวง ๆ ไม่ว่าหญิง ชาย เด็ก หนุ่ม แก่ มีใจอยู่คนละดวง จิตใจดวงนี้ท่านให้ชื่อว่า "นามธรรม" ไม่มีรูปธรรมแต่มาอาศัยรูปธรรม คือร่างกายสังขารเป็นที่อยู่ ส่วนดวงจิตนั้นเราจะดูด้วยตาหนังไม่เห็น ถ้าเราภาวนารวมจิตรวมใจลงไปให้เป็นดวงหนึ่งดวงเดียวได้ จนเกิดปัญญาวิชาความรู้ขึ้นมาในหัวใจ ก็จะเห็นด้วยตนเองว่าดวงจิตดวงใจมีอยู่ที่ไหน เป็นอย่างไร ถ้าไม่ภาวนาก็ไม่รู้เพราะมันไม่มีตัว ถ้าว่าถึงดวงจิตแล้ว ว่านามธรรมมี 4 อย่าง (1) "เวทนา" เสวยสุข ทุกข์ เฉย ๆ (2) "สัญญา" จำหมาย สีแดงสีดำ นั่นคน นี่สัตว์ (3) "สังขาร" จิตคิดปรุงแต่ง คิดนึกอะไรต่อมิอะไรอยู่ภายใน (4) "วิญญาณ" เมื่อคิด อะไรหรือร้อนหนาวมากระทบเข้าในร่างกาย จิตดวงนี้ก็รับรู้

เดี๋ยวนี้ให้ใจเรารวมเข้ามา ไม่ให้คิดฟุ้งซ่านไปที่อื่น เมื่อรวมเข้ามาแล้วมันก็ไม่มีเรื่องราวอะไร ความโกรธก็อย่าไปยึดถือ ใครจะว่าอะไร ร้ายดีก็ให้เป็นเรื่องของเขาว่า อย่าให้เป็นเรื่องของเราว่า เราไปห้ามที่อื่นไม่ได้ เราห้ามได้แต่ใจเราเอง ตัวเราเองเราห้ามได้แต่ปากเราเอง ปากคนอื่นเราดุด่าว่าร้ายให้ก็อย่าไปโกรธ ปากของเขาไม่ใช่ปากของเรา เรารักษาแต่กาย วาจา จิตหรือว่าปากของเรา ตาของเรา หู ตา จมูก ลิ้น กายใจของเราเท่านี้ เมื่อผู้ใดมารวมจิตรวมใจของตัวเองให้มีความสงบตั้งมั่นอยู่ภายใน เมื่อ ใจอยู่ภายในได้ ใจอันนี้ จิตอันนี้แหละ เรียกว่าจิตมีทานบารมี มีศีลบารมี มีเนกขัมมบารมีอยู่ในจิตใจนี้ผู้ใดมีทาน มีศีล มีภาวนา มีการสดับรับฟังธรรมคำสั่งสอน เอาธัมมะธัมโมในทางพุทธศาสนามาสอนใจมาสั่งสอนใจของตัวเองจนเกิดความรู้ความฉลาด จนเลิกละความยึดหน้าถือตา ความยึดนั่นถือนี่ให้ใจตั้ง อยู่ในความสงบ **สงบกาย สงบวาจาคือคำพูด สงบจิตคือคำภาวนาพุทโธในใจ เมื่อเรารักษากาย วาจา จิตให้ลงสู่ความสงบได้ในจิตใจของเราทุกคนก็จะเห็นความสุขสงบเยือกเย็นในจิตใจของตัวเอง**

สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่มันเกิดเองเป็นเอง เราต้องทำเองปฏิบัติเอง รวมจิตรวมใจของเราเข้ามาภายใน ผู้อื่นจะมาทำให้ผู้อื่นไม่ได้ คล้ายกันกับว่าเวลาคนเราหิวโหยไม่ได้รับประทานอาหาร เราจะไปบอกว่าให้คนโน้นคนนี้รับประทานมาก ๆ ข้าพเจ้าจะอิ่มเอง ไม่ได้ทั้งนั้น เมื่อเราหิวเราก็ต้องรับประทานอาหาร หิวน้ำก็ดื่มน้ำ หิว

★★

เมื่อฟังธรรมก็หมายถึงว่าใจเราต้องฟัง
ถ้าเอาแต่แค่หูฟังลุกจากนี่มันก็ไม่มีแหละ
ถ้าเอาใจฟัง เราจดจำข้อไหนธรรมอันใดได้
ก็เอาข้อธรรมอันใดนั้นไปไตร่ตรองในใจของเรา
จนมองเห็นว่ากิเลสความโกรธเป็นอย่างไร
กิเลสความโลภเป็นอย่างไร กิเลสความหลงเป็นอย่างไร
จะได้เลิกละกิเลสเหล่านี้ให้มันออกไปอยู่นอกกาย วาจา จิตของเรา
เหลือแต่จิตใจผู้รู้ภาวนาอยู่
จิตสังขารที่ภาวนาไปคิดไปโน้น คิดไปนี่ อย่าไปหลงไหล
หลงไหลไปไม่มีที่สิ้นสุด
ดิ้นรนวุ่นวายไปตามอำนาจกิเลสตัณหาไม่จบสิ้น
ต้องสงบกายของตน สงบวาจาของตน
สงบจิตของตนให้ได้ ไม่มีคนอื่นใดจะมาทำให้

★★

อาหารก็บริโภคอาหาร ความหิวโหยโรยแรงก็หายไปเอง **การนั่งสมาธิ ภาวนา เป็นเรื่องส่วนตัว ไม่ใช่ให้คนอื่นนั่ง หรือฟังเทศน์ฟังธรรมฟังคำสั่งสอน ก็ไม่ใช่ว่าผู้อื่นฟังแล้วเราก็จะได้รับความรู้ไปกับคนอื่น ถ้าจิตใจของเราไม่เลื่อมใสศรัทธาก็จดจำอะไรไม่ได้ มีแต่จิตฟุ้งซ่านรำคาญ** โทษของตัวเองไม่มองเห็นโทษของผู้อื่นมองเห็นโดยง่าย ฝ่ายของตัวเองเห็นได้ยาก คือจิตใจไม่ภาวนาไม่รวมเข้ามา จึงให้พากันรวมจิตรวมใจของตนให้เข้ามาอยู่ภายในจะยืนเดินไปมาที่ไหนก็ระมัดระวังจิตใจของตัวเองนอกจากรักษาจิตใจแล้วก็ต้องรักษากายด้วย รูปร่างกายของคนเราทุกคนนั้นเป็นของไม่คงทนเราอยากได้ความสุขกายสบายใจก็ให้ระมัดระวังเดินไปตามถนนหนทางก็ให้มีสติอย่าไปให้รถมันชนตาย ขับรถขับราก็ให้ระมัดระวัง อย่าไปดันดื้อว่าข้าไม่หลีกใครไม่หลีกใครก็ชนกันตาย ตำรวจก็เอาไม่ไหว ตัวเราเองให้เป็นตำรวจเป็นผู้ระวังระวังว่าอะไรผิดอะไรถูก อะไรควร อะไรไม่ควรมันมาจากจิตใจทั้งนั้น

จิตใจคนเราท่านจึงว่า ให้ภาวนาให้ได้ทุกลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ถ้าไม่ภาวนาอย่างนั้นไม่ทัน มันไปทางอื่นเสียมันฟุ้งซ่านรำคาญใจ ถ้าเราเอาทุกลมหายใจเข้าออก

★★

ไม่ใช่ว่าพระพุทธเจ้าเทศน์แล้ว
พระพุทธเจ้าก็ไปละกิเลสความโกรธ
โลภหลงให้สาวกทั้งหลายเปล่าเลย
พระองค์ก็ชี้บุญ ชี้คุณ ชี้โทษว่า
ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว

★★

เหมือนเวลานี้ขณะนี้เรียกว่ากายเราก็นั่งอยู่เป็นที่ ใจเราก็นึก "พุทโธ" **เมื่อฟังธรรมก็หมายถึงว่าใจเราต้องฟัง ถ้าเอาแต่แค่หูฟังลุกจากนี่มันก็ไม่มีแหละ ถ้าเอาใจฟัง เราจดจำข้อไหนธรรมอันใดได้ ก็เอาข้อธรรมอันใดนั้นไปไตร่ตรองในใจของเรา จนมองเห็นว่ากิเลสความโกรธเป็นอย่างไร กิเลสความโลภเป็นอย่างไร กิเลสความหลงเป็นอย่างไร จะได้เลิกละกิเลสเหล่านี้ ให้มันออกไปอยู่นอกกาย วาจา จิตของเรา เหลือแต่จิตใจผู้รู้ภาวนาอยู่ จิตสังขารที่ภาวนาไปคิดไปโน้นคิดไปนี่อย่าไปหลงไหล หลงไหลไปไม่มีที่สิ้นสุด ดิ้นรนวุ่นวายไปตามอำนาจกิเลสตัณหาไม่จบสิ้น ต้องสงบกายของตน สงบวาจาของตน สงบจิตของตนให้ได้ ไม่มีคนอื่นใดจะมาทำให้**

แม้สมัยพระพุทธเจ้าของเรายังมีชีวิตจิตใจอยู่ พระองค์ก็ทรงตรัสว่า พระองค์เองก็เป็นผู้ตรัสพระธรรมเทศนาไว้ สาวกทั้งหลายผู้มีปัญญาก็กำหนดจดจำเอาไปประพฤติปฏิบัติ เลิกละกิเลสราคะ โทสะ โมหะของตนให้เบาบางหมดสิ้นไปในที่สุด **ไม่ใช่ว่าพระพุทธเจ้าเทศน์แล้วพระพุทธเจ้าก็ไปละกิเลสความโกรธ โลภหลง ให้สาวกทั้งหลาย เปล่าเลย พระองค์ก็ชี้บุญ ชี้คุณ ชี้โทษว่า ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว ใครเป็นผู้ทำก็คนเราเป็นผู้ทำ จิตคนเราเป็นคนหลง เพียรพยายามเอาจิตอันนี้มานึกน้อมในธรรมในภาวนา จนเห็นทุกข์เห็นโทษในร่างกายสังขารของเราที่เกิดมา**

เกิดมาแล้วมันเต็มไปด้วยทุกข์ ดูเวลาเด็กทารกมันเกิดมาทีแรก พอตกถึงฟากก็ร้อง ร้องก็แสดงว่าในโลกนี้มีแต่เรื่องทุกข์ ไม่ใช่เรื่องสุข เรื่องทุกข์ทั้งนั้น เพราะว่าเกิดมาแล้วมันไม่ใช่อยู่ที่เกิด เกิดแล้วมันก็แก่ชรา เคลื่อนไหวไปมา บางคนก็เกิดวันนั้นตายวันนั้นก็มี อายุสั้นพลันตาย บางคน 10 ปี 20 ปี 30 ปีก็ตาย บางคนก็ถึงวัยแก่วัยชรา บางคนก็ถึงวัยแก่วัยชราแต่ไม่ได้สร้างคุณงามความดีอันใดไว้ให้แก่ตัวเอง เราต้องรีบสร้างรีบทำรีบภาวนา โดยเฉพาะภาวนามัย บุญสำเร็จด้วยการภาวนานี้ไม่ต้องมีเรื่องอะไรมากเพราะว่าภาวนามีกาย

วาจา จิตของเราอยู่ที่ไหนก็ภาวนาที่นั่น เราอยู่บ้านเรือนก็ให้ถือว่าบ้านเรือนนั่นแหละเป็นที่ภาวนาไหว้พระสวดมนต์ ผู้อื่นเขาไม่ทำก็ตาม ตัวเราทำเราปฏิบัติก็ได้บุญได้กุศล ไม่ต้องไปบอกคนอื่นแล้วตัวเองก็ไม่ทำ

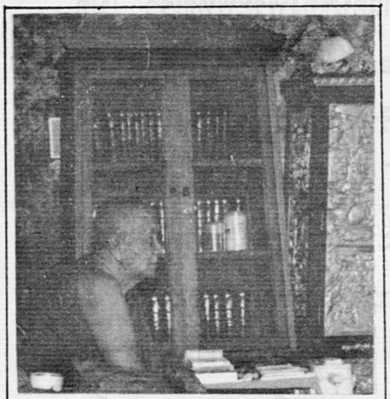
ดูตัวอย่างพระพุทธเจ้าพระองค์ไม่ใช่สอนมนุษย์และเทวดา อินทร์ พรหม อย่างเดียว แรกเริ่มพระองค์ก็สอนพระองค์ ไม่มีการทำบุญให้ทาน พระองค์ก็สอนตัวเองให้ทำบุญให้ทาน สอนพระองค์เองให้รู้จักรักษาศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 ศีล 227 พระองค์ฝึกฝนอบรมจนกระทั่งเกิดความชำนิชำนาญ เฉลียวฉลาดสามารถทำทุกอย่างทุกประการ นั่นคือพระองค์ฝึกฝนพระองค์ให้ถึงพร้อมด้วยความรู้ ความฉลาด จนสวรรค์ชั้นฟ้า พรหมโลกพระองค์ก็มองเห็นไปถึงได้ นิพพานไม่มีใครรู้ได้เข้าใจ นอกจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระปัจเจกพระพุทธเจ้าแล้ว ไม่มีผู้ใดที่จะดันไปถึงพระนิพพานด้วยตนเอง จะต้องมีพระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ในโลก เป็นผู้ตรัสรู้เอง เป็นผู้บำเพ็ญในบารมีทั้งหลายแหล่ จึงจะได้เป็นพระพุทธเจ้า ไม่ใช่ผู้อื่นแต่งตั้งให้เหมือนวิชาการในโลก วิชาการในโลกเรียนต่อกันไป แต่วิชาทางธรรม เป็นวิชาที่เรียกว่าลึกลับซับซ้อน มนุษย์และเทวดาไม่ได้บำเพ็ญมาโดยเฉพาะไม่มีทางที่จะรู้ได้เข้าใจ จึงมีการได้ยินได้ฟังพระธรรมเทศนา แนะนำสั่งสอนกันมาเป็นทอด ๆ จึงจะได้ความรู้ความเข้าใจในทางศาสนาพุทธ

ฉะนั้นให้เข้าใจว่าการปฏิบัติบูชานั่งสมาธิภาวนานี้เป็นหน้าที่ของคนเราทุกคน จะต้องหัดจะต้องทำ ต้องประกอบให้เกิดให้มีขึ้น เมื่อเกิดมีขึ้นได้แล้ว ก็ไม่ต้องเป็นทุกข์เป็นร้อน มีแต่ความสุขจิตสุขใจ สุขกายสบายใจ เรื่องเดือดเนื้อร้อนใจไม่มี จะมีแต่ความสุขกายสุขใจ แต่ไม่ได้หมายถึงว่ามีทุกอย่างไม่ต้องทำ ไม่ได้ ต้องทำต้องประกอบ โดยเฉพาะคือการปฏิบัติบูชานั่งสมาธิ ภาวนานี่เราต้องทำให้ได้ทุกคืน ไม่ใช่ว่าคืนนี้ไม่ทำ คืนหน้าจะทำ ไปถึงคืนหน้าก็ผลัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อย ผลที่สุดก็ไม่ได้อะไร ในใจของเราก็ว้าเหว่วิตกวิจาร เมื่อเวลาภัยอันตรายมาถึงเข้าก็มีแต่ร้องไห้น้ำตาไหล เพราะอะไร ๆ มันไม่รอบคอบในตัวในกายวาจาจิตของเรา ถ้าเราทำทุกวันทุกคืนทั้งยืนทั้งเดิน ทั้งนั่งทั้งนอน ทุกอิริยาบท จิตใจของเราจะชุ่มเย็นเป็นสุข อยู่ภายในตัวภายในใจ เรื่องขัดข้องหมองใจใด ๆ ก็ไม่มาทำลายได้ จึงเชื่อว่าพุทโธอยู่ที่ใจ ธัมโมอยู่ที่ใจ สังโฆอยู่ที่ใจ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อยู่ที่นี่ อยู่ที่ใจทุก ๆ คน

อันนี้เป็นกิจที่เราจะต้องประกอบกระทำให้มีขึ้นทุกดวงใจทุกลมหายใจเข้าออก จงพากันกำหนดจดจำไว้ แล้วก็น้อมนำไปประพฤติปฏิบัติในทางพุทธศาสนา ดังแสดงมาก็สมควรด้วยกาลเวลา เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

ตัวเองต้องภาวนาละกิเลสในใจให้มันได้
ทรมาน กาย วาจาจิตของตนให้มันเพียงพอ
กับเหตุปัจจัยเมื่อมันเพียงพอกับเหตุปัจจัย
แล้วมันก็แก้กันไปได้ในตัว

พุทธาจาโรวาท ๓



ธรรมะของจริงแท้

นั่งสมาธิภาวนาให้พากันนั่งขัดสมาธิเพชร ให้เอาขาซ้ายขึ้นมาทับขาขวาก่อนแล้วก็เอาขาขวาขึ้นมาทับขาซ้าย เอามือข้างขวาวางทับมือข้างซ้าย ตั้งกายให้เที่ยงตรงแล้วก็หลับตา ไม่ต้องดูคนอื่น ตามีไว้สำหรับเดินทาง เพื่อไม่ให้ตำเสาตำไม้ต่างๆ ถ้าเรานั่งขัดสมาธิเพชร ภาวนา พุทโธทุกลมหายใจเข้าออกอยู่ ไม่มีเหตุการณ์ใด ๆ ที่จะมาทำให้ร่างกายเราเจ็บปวดได้ เมื่อเรานั่งขัดสมาธิเพชรเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก็ให้พากันระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า คุณพระพุทธเจ้านี้เรียกว่าหาประมาณไม่ได้ มากมาย เพราะพระพุทธเจ้ามีความเมตตาแก่สัตว์ คำว่าสัตว์นี้มิได้หมายถึงสัตว์สิ่งเดรัจฉานอย่างเดียว หมายถึงสัตว์สิ่งเดรัจฉานด้วย สัตว์นรก เปรต อสุรกายด้วย หมายถึงมนุษย์ทั่วโลกด้วย มนุษย์ที่มีอยู่ในโลก เราจะเห็น ได้ยิน ได้ฟังแค่ว่าประเทศไทย ประเทศจีน ประเทศรัสเซีย ยุโรป สหรัฐอเมริกา คานาดา ว่าเป็นโลก โลกจริงๆ ที่มนุษย์อยู่ทุกวันนี้ เรียกว่าเป็นส่วนหนึ่งของทางทิศใต้ ที่เราอยู่นี้เราเกิดนี้เรียกว่าชมพูทวีป ชมพูทวีปนี้ทางทิศใต้ มีรูปร่างสีสัณฐานไม่ต่างกัน ตอนกลางเรียกว่าเป็นภูเขาใหญ่สูงฟากทางเหนือโน้น มีมนุษย์กลุ่มหนึ่งใหญ่กว้างเท่ากันกับพวกเราอยู่ที่ว่ามานี่แหละ ทางทิศตะวันออกก็มีอยู่เท่าที่เราไปมาหากันอยู่ ทิศตะวันตกก็มีเท่ากัน แต่ว่าเครื่องยนต์กลไกสมัยนี้ก็ตาม สมัยก่อนก็ตาม อนาคตก็ตาม ไปมาหากันไม่ได้ เว้นเสียแต่ผู้มีฤทธิ์บันดาลไปได้ ผู้มีภาวนาไปเที่ยวได้เขาไม่ห้ามปรามประการใด แต่เพราะคนเราไม่ฉลาด ไม่สามารถในตัวเราเอง จึงให้พากันตั้งอกตั้งใจภาวนาพุทโธอย่าได้ขาด ที่ว่านี้มีอยู่นี่ มีหรือไม่ ไม่มีใครบอก เราต้องภาวนาละกิเลสความโกรธ ความโลภ ความหลงในใจของเราได้หมดสิ้นแล้ว จะไปได้ จะไปก็ไปได้จะไปอยู่เขาก็ไม่ว่าอะไร

ฉะนั้นจงพากันตั้งใจว่าพระพุทธเจ้านี้

เมตตาแก่คน เมตตาแก่สัตว์ แม้แต่สัตว์ที่มีความทุกข์ยากลำบากรำคาญ พระองค์ก็มีความเมตตาสงสาร เรียกว่าเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พระพุทธเจ้าพร้อมด้วยความเมตตาเข้าไปเบื้องบนชั้นสวรรค์ชั้นฟ้า ไปถึงพรหมโลก พระองค์ก็เมตตาถึงทุกส่วนทุกประการ ความเมตตาของพระพุทธเจ้าเรานั้นมีกว้างขวาง ถึงแม้มนุษย์โลกมีกว้างใหญ่ไพศาล ถึงมี 4 ทวีปก็ตาม พระองค์ก็เมตตาทั่วไป เบื้องบนตั้งแต่ภวคพรหมลงมาพระองค์ก็มีความเมตตา ทั่วโลกทั้งหลาย มนุษย์และเทวดาพระองค์มีความเมตตา ความเมตตา กรุณา มุทิตา ของพระพุทธ-เจ้านั้นมากมายเป็น "อนันตัง อัปปริมาณัง" จนหาปริมาณไม่ได้ ต่ำต้อยลงไปกว่ามนุษย์คนเราคืออบายภูมิลงไปถึงอเวจีมหานรกที่พระเทวทัตไปตกอยู่ พระพุทธเจ้าก็มีความเมตตาสงสาร แต่ช่วยไม่ได้คือตัวเขาเองไม่ช่วย อย่างพระเทวทัตนี่พระองค์ช่วยเต็มที่แต่มันไม่ฟัง **ธรรมดาคนชั่วคนไม่ดีนั้นใครจะช่วยได้ไม่มี มันไม่ฟัง เมื่อไม่ฟังพระองค์ก็วางอุเบกขา ช่างมันเถอะ ช่างมันเถิด** พระเทวทัตแม้ว่าจะเป็นญาติเป็นพี่น้องของพระพุทธเจ้า เคยมาบวชในศาสนา พระพุทธเจ้าของเราก็พระองค์เป็นผู้บวชให้ แต่พระเทวทัตเป็นคนดื้อคนด้าน ดื้อรั้นไปตามกิเลสของตัวเอง ผลที่สุดตามตำนาน กล่าวว่า แผ่นดินแยกออกไปแล้วก็ตกลงไปเลย ทั้งเป็น ๆ

อันนี้แหละ คนทำบาป คนทำบุญก็มีอยู่ในโลกเรานี้สาวกของพระพุทธเจ้ามีพระภิกขุสงฆ์สามเณร ภิกขุ ภิกขุณี อุบาสก อุบาสิกา ก็มีในโลกนี้ แต่เชื่อฟังคำสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อมาเกิดในโลกนี้ก็เป็นเศรษฐี มหาเศรษฐี ไปเกิดในโลกสวรรค์ก็ยังบริบูรณ์สมบูรณ์ด้วยหอปรา-สาทราชมณเฑียร ไปเกิดในพรหมโลกก็มีความสุขความสบาย ฉะนั้นเราทุกคนอย่าทำใจน้อยท้อถอย จงนึกถึงพระพุทธเจ้าว่าพระองค์มีความเมตตาครอบไปหมด เบื้องบนแต่ภวคพรหมลงมา เบื้องต่ำแต่อเวจีมหานรกขึ้นมา วงกลมหมื่นจักรวาล อนันตจักรวาล หาที่สุดไม่ได้ พระองค์ก็มีความเมตตาถึง

แม้บัดนี้พระองค์ท่านจะดับขันธ์เข้าสู่นฤ-พานไปก็เป็นเรื่องของท่าน ถ้าแบ่งรูปขันธ์ร่างกายของคน ไม่ว่าจะอยู่ในชั้นใดภูมิใดก็ตามเกิดแล้วย่อมมีความแก่ แก่แล้วก็ต้องมีความเจ็บไข้ได้ป่วย เจ็บไข้ได้ป่วยหรือแก่แล้วก็ย่อมมีความตาย แต่พระศาสดาจารย์สัมมาสัมพุทธเจ้าของเรานั้น ท่านไม่เรียกว่าตาย ท่านว่าปรินิพพาน เพราะว่าจิตใจของท่านได้ภาวนาตัดกิเลสความโกรธหมดแล้ว ตัดกิเลสความโลภหมดแล้ว ตัดกิเลสความหลงให้หมดไปสิ้นไปแล้ว จิตใจของพระองค์ท่านไม่ข้องอยู่ในมนุสสโลก เทวโลก พรหมโลก ไม่ข้องอยู่ในโลกอะไร ๆ ทั้งหมด เรียกว่าถึงซึ่งนิพพานอันเป็นสถานที่สุขกายสบายใจอย่างเดียว ไม่มีเรื่องยุ่งเหยิงเหมือนมนุษย์ในโลกนี้ ทั้ง ๆ ที่ท่าน พระพุทธองค์ท่านก็เป็นมนุษย์เกิดที่เมืองกรุงกบิลพัสดุ์ประเทศอินเดีย แต่จิตใจของท่านไม่ใช่แขกอินเดีย เป็นจิตใจที่ตั้งใจบำเพ็ญเพียรรักษาศีลภาวนา นานได้สี่อสง-ไขยแสนมหากัป ทำแต่ความดีไม่ท้อถอย ผลที่

★★

ธรรมดาคนชั่วไม่ดีนั้นใครจะช่วยได้ไม่มี
มันไม่ฟัง เมื่อไม่ฟังพระองค์ก็วางอุเบกขา
ช่างมันเถอะช่างมันเถิด

★★

สุด ก็จะถึงที่สุดสมพระทัยมีนิพพานเป็นที่แล้ว

ตอนนี้เราทุกคนได้มาฟังธรรม ได้นั่งสมาธิภาวนา นั่งขัดสมาธิเพชร แสดงถึงว่าจิตใจของเราต้องแข็งแกร่งไม่ให้หลงใหลไปกับกิเลสพันห้าตัณหาร้อยแปด พุทโธให้อยู่ที่ตัว พุทโธให้อยู่ที่ใจ ใจอยู่ที่ไหน ใจนี้อยู่ที่ตัวเรานั้นทุก ๆ คน จิตใจดวงผู้รู้ฟังธรรมได้ยินเสียงอยู่ เสียงที่ฟังนี้มันลอยไปในอากาศไปเข้าที่โสตที่หู ไปรู้ที่จิตใจทุกคน นั่นแหละอยู่ที่นี่

พระองค์ทรงตรัสว่า คำที่พระองค์ทรงตรัสไว้นี้เป็นสวากขาโต เป็นสวากขาตธรรม "สวากขาโต ภควตาธัมโม" **ธรรมอันพระผู้พระภาคเจ้าตรัสกล่าวดีแล้ว ตรัสดีแล้ว "สันทิฏฐิโก" ผู้ปฏิบัติตามนั้น จะเห็นเองเข้าใจเอง ถ้าไม่ปฏิบัติมัวแต่หลับ ๆ นอน ๆ อยู่ก็ไม่มีทางที่จะรู้ได้เข้าใจ** ถ้าตั้งอกตั้งใจฟังธรรมแล้วปฏิบัติตาม ทำวัตรสวดมนต์ก่อนนอนได้ทุกคืน ๆ นั่งสมาธิภาวนาขัดสมาธิเพชรได้ทุกคืน ๆ รวมจิตใจของตนให้สงบแน่วแน่อยู่ในใจของตัวเองไม่กังวลวุ่นวายในที่ต่าง ๆ นั่นแหละเป็น สันทิฏฐิโก เห็นเองได้ทุกอย่างทุกประการ **เรียกว่าธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ไม่ต้องไปถามใคร ถ้าเราทำดีผลดีก็ย่อมรู้ได้เข้าใจในใจของตัวเอง**

เมื่อเรารู้เราเข้าใจคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว "อกาลิโก" ไม่เลือกกาลไม่เลือกเวลา ผู้ใดปฏิบัติดีปฏิบัติชอบผู้ใดบำเพ็ญทานรักษาศีล ผู้นั้นก็ย่อมรู้ได้เข้าใจด้วยตนเอง ไม่เลือกกาลไม่เลือกเวลาไม่เลือกเพศพันธุ์วรรณะ เป็นนักบวชนักบ้านไม่เกี่ยว อยู่ที่มีความเพียรความหมั่นความขยันทุก ๆ หัวใจ

ฉะนั้นเราให้พากันตั้งใจลงไปให้เป็นอกาลิโก เมื่อพร้อมเมื่อใดก็รู้ได้เข้าใจเป็น "เอหิปัสสิโก" ผู้ปฏิบัติตั้งใจปฏิบัติตั้งแต่ยังไม่ดีให้ดีเป็นเอหิปัสสิโกคือ "เอหิ"-จงดูที่กายวาจาจิตของเราเอง เอหิ-จงดู ปัสสิโก-จงเห็นเห็นอะไร เห็นการทุกข์การภัย ในร่างกายสังขาร จิตใจของเรานี้แหละ เราเกิดมีแล้วจะต้องมีความทุกข์

★★

ธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสกล่าวดีแล้ว
ตรัสดีแล้ว "สันทิฏฐิโก" ผู้ปฏิบัติตามนั้นจะเห็นเองเข้าใจเอง
ถ้าไม่ปฏิบัติมัวแต่หลับ ๆ นอน ๆ อยู่ก็ไม่มีทางที่จะรู้ได้ เข้าใจได้

★★

อย่างนี้ ๆ จะหลบหลีกไปไหนไม่ได้ จงดูจงเห็น "โอปนยิโก" ไม่ว่าจะรู้เห็นอะไร ก็ให้น้อมมาสอนใจของเรา เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นทุกข์ ก็ให้ใจน้อมมาให้เห็น เห็นความเกิดก็เอามาเตือนใจของเรา เห็นความแก่ชราก็เอามาเตือนใจของเรา เห็นความเจ็บไข้ได้ป่วยพยาธิโรคา ก็เอามาเตือนใจในที่สุดได้ข่าวคนตาย เห็นคนตาย ก็เอามาเตือนใจของตัวเองให้ได้ เรียกว่า น้อมเข้ามา "โอปนยิกะ" น้อมเข้ามาเตือนใจ ให้จิตใจดวงผู้รู้ ผู้ฟังธรรมอยู่ ผู้ภาวนาอยู่นี่แหละไม่ให้ประมาท ให้ตั้งอยู่ในคุณงามความดีตลอดบุญกุศลที่เราตั้งอยู่ในคุณงามความดีนี้ไม่ไปไหนหากเกิดที่ใจคนเราแล้ว ก็พาให้จิตใจคนเราเกิดความรู้ความฉลาด ความสามารถอาจหาญขึ้นมา" ด้วยการประพฤติปฏิบัติทางกาย วาจา เรียกว่า รักษาศีล 5 ศีล 8 ขึ้นไป สมาธิภาวนาที่เราบำเพ็ญอยู่ก็เป็นขั้นสูงขึ้นไปโดยลำดับ ๆ แต่ถ้าเราตั้งใจในข้อแรก ๆ ไม่ได้ เหมือนกับเราขึ้นกระไดบ้านเรือน กระไดอะไรก็ตาม เมื่อเราขึ้นได้เหยียบได้ขั้นหนึ่งแล้วก็ก้าวขึ้นไปเป็นขั้นที่ 2 ขั้นที่ 3 ขั้นที่ 4 ขึ้นไปโดยลำดับ ก็ย่อมถึงจุดหมายปลายทางในที่สุด คือทำอยู่เจริญอยู่ภาวนาพุทโธอยู่ไม่ให้ขาด เมื่อจิตใจเจริญอยู่ภาวนาอยู่ไม่ขาด ทำไปทุกวัน ทุกคืน ทุกเดือนทุกปี ทุกชั่วโมง นาที วินาที เป็นจิตใจไม่ประมาทมัวเมาแล้วสิ่งนี้แหละจะปรากฏการณ์ขึ้นมาในจิตใจของผู้ปฏิบัติ เพราะว่า**ธรรมวินัยคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ท่านได้กล่าวไว้ดีแล้วได้ตรัสไว้ดีแล้ว ทุกส่วนทุกประการ แต่คนเราไม่เดินทางไปตามที่พระองค์ทรงตรัส คนทั้งหลายที่ได้ทุกข์จึงได้ทุกข์ได้ยากลำบาก รำคาญเพราะไม่ทำไม่ปฏิบัติ**

ต่อนี้ไปให้เราทุกคนตั้งอกตั้งใจขึ้นมา **การเกิดมาในโลกนี้ไม่ใช่มุ่งเอาแต่ความสุข ความสบายนั้นไม่ได้ ในโลกนี้พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า "ทุกขัง อริยสัจจัง" ทุกข์เป็นของจริง ดูตั้งแต่เราเกิดมา** ทุกข์ที่ไปนอนในครรภ์มารดาตั้งเก้าเดือนสิบเดือนทุกข์อันนั้นเราก็ไปทนทุกข์มาแล้ว คลอดออกมาจากท้องแม่ก็มาทุกข์อยู่ข้างนอกอีกจนถึงขั้นเจริญวัยใหญ่โตมา ตัวเองรักษา

★★

คำสอนของพระพุทธเจ้านั้น
ท่านได้กล่าวไว้ดีแล้ว
ได้ตรัสไว้ดีแล้วทุกส่วนทุกประการ
แต่คนเราไม่เดินทางไปตามที่พระองค์ทรงตรัส
คนทั้งหลายจึงได้ทุกข์ได้ยากลำบาก
เพราะไม่ทำไม่ปฏิบัติ

★★

ตัวเองมาจนเป็นคนใหญ่วัยสูง อายุเข้าเป็นกลางคน วัยแก่วัยชรา เราก็ผ่านไปโดยลำดับ ๆ ฉะนั้นการตั้งใจภาวนานี้ ไม่ให้มีหยุดหย่อนผ่อนผัน วันนี้จะเป็นวันดีวันร้ายอย่างไรไม่ต้องไปสน วันดีที่สุดก็เราได้ไหว้พระ สวดมนต์ ฟังธรรม นั่งสมาธิภาวนาในวันเดือนปีนั้น ๆ อย่าปล่อยให้ชีวิตหมดไปสิ้นไปเปล่า ๆ อันนี้แหละ ทุกวันเป็นวันมงคลทั้งนั้น นี่เป็นเครื่องเตือนใจเราท่านทั้งหลายให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท ในปฐมวัยก็อย่าได้ประมาท ในมัชฌิมวัยเข้ากลางคนก็อย่าประมาท ในปัจฉิมวัย วัยสุดท้ายแห่งชีวิตก็อย่าได้ประมาท ทุกลมหายใจเข้า ทุกลมหายใจออก นึกถึงมรณภัย คือความตายว่าความตายนี้มันเกิดขึ้นได้เป็นไปได้ทุกลมหายใจ เราจะเป็นคนไม่ประมาท ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติบูชาภาวนา ตั้งแต่วันนี้คืนนี้เป็นต้นไป จนถึงขั้นอวสาน

นี่แหละเราท่านทั้งหลายเมื่อได้ยินได้ฟังแล้วก็ให้กำหนดจดจำ นำไปประพฤติปฏิบัติก็คงได้รับความสุข ความเจริญ เอวัง ก็มีด้วยประการฉะนี้

ตามที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ถ้าเราจำแต่คำพูดภาษา ท่านว่าปริยัติธรรม ธรรมะที่ควรจดจำเท่านั้น ปฏิบัติธรรมควรเอาเพียรเพ่งพิจารณา จนสอนจิตสอนใจได้ ดับไฟราคะได้ ดับไฟโทสะได้ ดับไฟโมหะได้จึงชื่อว่าปฏิบัติ

พุทธาจาโรวาท ๓

ตู้พระไตรปิฎก

การนั่งขัดสมาธิเพชรให้เอาขาซ้ายขึ้นมาทับขาขวาก่อน แล้วก็เอาขาขวาขึ้นมาทับขาซ้าย เท่านี้ก็เรียบร้อย เอามือขวาทับมือซ้าย ก็หลับตานึกภาวนาพุทโธ ทุกลมหายใจเข้าออก ไม่ให้จิตคิดแส่ส่ายไปในเรื่องต่าง ๆ อันเป็นอดีตล่วง แล้วก็ให้มันแล้วไป อันเป็นอนาคตกาลข้างหน้าที่ยังไม่มาถึง ก็ไม่ต้องเอามาคิดมานึก ในเวลาปัจจุบัน ในเวลาปัจจุบันเดี๋ยวนี้ขณะนี้เราจะต้องทำใจของเราให้บริกรรมจนจิตใจสงบระงับเยือกเย็นสบายลงไป ใจนั้นไม่มีทางใดที่จะแก้ไขได้ มีสมาธิภาวนานี่แหละเป็นทางแก้ ถ้าผู้ใดหมั่นขยันนั่งสมาธิภาวนา ทั้งที่มาฟัง ธรรมนี้ทั้งที่อยู่บ้านไม่ให้ขาด ทุกวันทุกคืนไป จิตใจแจ่มเป็นอุปนิสัยวาสนาบารมี แก่กล้าในการทำบุญให้ทาน รักษาศีล ภาวนา มุ่งหน้าไปสู่สวรรค์ พรหมโลก เทวโลก จนถึงนิพพาน แต่ถ้าใครมาหยุดยั้งอยู่ก็จะได้ลำบาก เพราะว่าชีวิตร่างกายของคนเราสมัยนั้น มันเหลืออยู่แค่ลมหายใจเข้าและออกเท่านั้นเอง ถ้าลมหายใจเข้าไปแล้วไม่ออกมา ชีวิตก็จบลงไป มันแค่ชีวิตลมหายใจ จงทำใจของตนให้สงบระงับให้ได้ทุกคน

พระพุทธเจ้าของเรานั้นพระองค์มีความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาแก่สัตวโลกทั้งหลาย ไม่เลือกว่าชาติใด ภาษาใด ศาสนาใดก็ตาม ขึ้นชื่อว่ามนุษย์ใครที่เกิดมาเป็นมนุษย์ ท่านว่า "มนุสสปฏิลาโภ - การเกิดมาเป็นคนเป็นลาภอันประเสริฐ" ไม่มีลาภอันใดจะดีเท่าเกิดมาเป็นคน การที่เราเกิดมาเป็นคนให้ถือว่าเป็นลาภเป็นบุญเป็นกุศลที่เราจะต้องตั้งอกตั้งใจประพฤติดีปฏิบัติชอบโดยเฉพาะคือว่านั่งภาวนา บริกรรมทำใจของตนให้มีความเยือกเย็นสบาย ไม่ให้มีความขุ่นข้องหมองใจอยู่ภายในใจของตนโดยความเห็นผิด จงทำใจของตนให้ถูกทาง ทางอยู่ที่ไหน ทางอยู่ที่ "สัมมา" ความเห็นชอบ สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ เมื่อเรากำหนดลมหายใจเข้าออกอยู่ จิตใจเราก็จะเย็น

สบายลงไป เรียกว่าเห็นชอบอยู่ตรงนี้ ที่อื่นนอกจากนี้อย่าเข้าใจว่าเป็นความดีงาม ความดีที่สุดคือทำใจให้สงบตั้งมั่น ไม่โลเล ลังเลสงสัยในทาน ในศีล ในภาวนา ในการสดับรับฟังพระธรรมคำสั่งสอน

จากพระธรรมคำสั่งสอนพระพุทธเจ้านั้นมีมากมาย พระองค์ตรัสเทศนาไว้ ภายใน 45 ปี ได้พระธรรม 84,000 พระธรรมขันธ์ ไม่ว่าที่ใด ๆ ภายใน 84,000 พระธรรมขันธ์นี้เราภาวนาบทใดข้อใดก็รวมอยู่ใน 84,000 พระธรรมขันธ์นี้ 84,000 พระธรรมขันธ์เมื่อย่นย่อเข้ามาก็คือกายของเรานี่แหละ กายของเรานี้เหมือนตู้พระไตรปิฎก ตู้พระไตรคือตู้พระไตรใส่พระธรรมวินัย 84,000 พระธรรมขันธ์ คือตัวเรานี่เอง พอเรานั่งขัดสมาธิเพชรได้ก็เหมือนว่าเอาตู้พระไตรปิฎก ตู้พระธรรม ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้นั้นมาตั้งไว้นั่นแหละ แต่บางคนนั่งขัดสมาธิเพชรไม่ได้ใจไม่อยู่ก็เหมือนกับว่าตู้พระไตรมันล้ม ตู้พระไตรมันนอน ตู้พระไตรไม่มีพระธรรม มีแต่ตู้เปล่า ๆ

คือในกายวาจาจิตของเราเป็นตู้พระธรรม พระธรรมอย่างไร พระธรรมก็พุทโธ ๆ ในใจเอาคุณพระพุทธเจ้ามัดจิตใจของเราให้อยู่แนวอยู่ภายใน ใครจะว่าดีให้อย่าไปหลง ลมปากมนุษย์มันพอใจมันก็ว่าให้ดี ที่ลมปากมนุษย์มัน ไม่พอใจมันก็ด่าให้ว่าให้อย่าไปเป็นทุกข์เป็นร้อนทำใจของเราให้วางเฉย พุทโธอยู่ในดวงใจให้จิตใจเย็นสบายเป็นเครื่องอยู่อาศัยภายในใจ ของเรานี่เอง บางคนเมื่อถูกความติเตียนนินทาเหมือนเอาน้ำร้อนมาลวกเข้าไป เต้นเหย็ง ๆ คือว่าไม่ภาวนา ว่าลมแรงยังไม่แรงเท่าลมปาก เขาว่าอย่างงั้น ลมแรงนั้นนาน ๆ จึงจะพัดมาทีหนึ่ง แต่ลมปากมนุษย์นั้นมันพัดอยู่ทุกวันเวลา ใครไม่ภาวนาก็เป็นทุกข์เป็นร้อน ถ้าเขาสรรเสริญเราก็ไม่ควรดีใจ ถ้าเขานินทาว่าร้ายป้ายสีก็ไม่ควรเสียใจ เพราะความสรรเสริญนินทานี้ ไม่มีอะไรเที่ยงแท้แน่นอน ความเที่ยงแท้แน่นอนมันอยู่ในจิตใจทุกคน ตั้งจิตตั้งใจให้มั่นคง

พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของเราว่า "พุทธัง สรณัง คัจฉามิ" พระพุทธเจ้าเป็นสรณะที่พึ่งของเรา "ธัมมัง สรณัง คัจฉาม" พระธรรมเป็นที่พึ่งของเรา "สังฆัง สรณัง คัจฉาม" พระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า เป็นที่พึ่งของเรา คำว่าพึ่งคือว่าเรานึกถึงบุญคุณของท่านแล้วก็ทำจิตใจของเราให้เป็นดวงหนึ่งดวงเดียวอยู่ภายใน ไม่ให้จิตใจอิจฉา พยาบาทอาฆาต จองเวร เกิดขึ้นมาในใจ เรียกว่าให้ใจสบาย สบายด้วยการทำบุญให้ทานสบายด้วยการรักษาศีล 5 ข้อนี้ให้มาในตัวของเราได้แก่การเว้นจากการฆ่าสัตว์ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม กล่าวมุสาวาทา ดื่มกินสุราเมรัย ทั้ง 5 ข้อนี้ผู้ใดชอบก็ให้เลิกละเสีย รักษาให้ใจของเราบริสุทธิ์ผ่องใส ไม่ให้มีความด่างพร้อยในเรื่องเหล่านี้ในตัวของเราบางคนมักจะคิดว่าก็ทรัพย์สินเงินทองของเราหามาได้เอง เราจะดื่มจะกินก็ต้องซื้อมากิน สุราเมรัยน่ะเราหาได้รู้ไม่ว่าตัวเรานั้นแหละเป็นตู้พระธรรม เมื่อเราเอาน้ำเมามารดตู้พระธรรม ตู้พระธรรมเป็นอย่างไร ตู้พระธรรมก็เปื้อนเปรอะเลอะเทอะ ถ้ามีหนังสืออยู่ข้างใน

★★

กายของเรานี้เหมือนตู้พระไตรปิฎก
ตู้พระไตรคือตู้พระไตรใส่พระธรรมวินัย 84,000 พระธรรมขันธ์
คือตัวเรานี่เอง

★★

หนังสือถ้าเป็นกระดาษก็เปื่อย ฉะนั้นการบริโภคสิ่งที่มึนเมา พระพุทธเจ้าท่านสอนไว้ให้พากันเลิกละ อย่าไปนิยมมัน สุราเมรัยมันไม่ได้บอกให้เราไปกิน เราหลงใหลซุ้มซ่ามเข้าไปกินต่างหากความทุกข์ความโทษมันก็เกิดขึ้นมาในร่างกายสังขารของเราผู้บริโภคนั้น ในหลักข้อนี้ก็มีอยู่อย่างเดียว ถ้าหากว่าเราภาวนาพุทโธอยู่ในใจ จนจิตใจสงบระงับจะมองเห็นทุกข์โทษเหล่านี้อยู่ตลอดเวลา ขึ้นชื่อว่าทุกข์โทษแล้วใครไปทำมันก็เกิดโทษขึ้นมา ใครไปพูดมันก็เกิดทุกข์โทษขึ้นมา ใครไปคิดมันก็เกิดทุกข์โทษขึ้นมา ถ้าเราตั้งใจบริกรรมภาวนา "พุทโธ-พุทโธ" อยู่ในตัวในใจของเราทุกเวลา สิ่งเหล่านี้ก็ไม่มารบกวนจิตใจของเรา ให้มีความวุ่นวายภายนอก

ฉะนั้นปีใหม่ เดือนใหม่ วันใหม่ ที่เราประสบพบปะอยู่ทุกวันเวลานี้ ให้เป็นปีใหม่คือใจใหม่ จิตใจของเราเป็นคนใจใหม่ ใจไม่คิดอิจฉาพยาบาทใคร ใจภาวนาพุทโธอยู่ภายใน ใจจำศีลใจภาวนา ใจฟังเทศน์ฟังธรรม ฟังคำสั่งสอนมีความสงบระงับเยือกเย็นเป็นที่อยู่ภายในจิตใจของเราทุกคน เมื่อผู้ใดตั้งอกตั้งใจอย่างนี้ ความเร่าร้อนด้วยกิเลสความโกรธก็จะเบาบางไปจนถึงขั้นหมดไปสิ้นไปก็ได้ เมื่อผู้ใดภาวนา พุทโธอยู่ตลอดกาล ความโลภ โลภะก็จะบาบางไปจนถึงขั้นหมดไปสิ้นไปได้ ผู้ใดภาวนาพุทโธอยู่ ความหลงในรูป เสียง กลิ่น รสโผฏฐัพพะธรรมารมณ์ก็จะเบาบางไปจนถึงขั้น หมดไปสิ้นไปได้ในที่สุด เพราะว่าพระธรรม วินัย คำสอนที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้นั้น เป็นของมีอำนาจ อำนาจของพระธรรม อำนาจของพระวินัย พระธรรมคำสั่งสอนนั้น ก็คือต้องมีพระวินัยข้อยกเว้น ถ้าไม่ข้อยกเว้นในข้อนั้น ไม่มีข้อห้าม คนเราก็ทำไปพูดไปคิดไปตามจิตใจกิเลส กิเลสเหล่านั้นก็จะลุกเป็นไฟขึ้นมา เรียกว่าไฟความโกรธ ไฟความโลภ ไฟความหลง ภัยอันตรายเหล่านี้ก็จะมาให้ตัวเราทุกคนได้รับความเดือดร้อนวุ่นวาย ทางที่ดีที่เหมาะที่สม เราทุกคนจะต้องตั้งหน้าตั้งตาปรารภความพยายามในจิตใจของเราอยู่ทุกวันเวลา เพราะว่าไม่มีคนใดแล้วจะมาช่วยตัวเราดีเท่ากับตัวของเราช่วยตัวของเราให้ดี สมกับว่า

★★

ความดีที่เราทำนั้นแหละมันปรากฏในจิตนั่นแหละ
ตัวเองก็รู้ได้เข้าใจว่าความดีนั้นใครทำใครได้
ผู้ใดไม่ทำผู้นั้นก็ไม่ได้
และความดีในภายในนี้ไม่เหมือนความดีทางภายนอก
ความดีภายนอกผู้อื่นว่าดีให้ก็เหมือนจะดีไป
แต่ความดีภายในนั้น
ถ้าเราไม่ทำไม่ปฏิบัติ ไม่ภาวนา
มัวคิดฟุ้งซ่านรำคาญไปอยู่ใต้อำนาจความโกรธลุ่มหลงแล้ว
ก็มีแต่จะลุ่มหลงมัวเมาไป

★★

"อตตาหิ อตตโนนาโถ" ตนเป็นที่พึ่งของตน คือที่เราทำดี พูดดี คิดดี ภาวนาดีอยู่ ไม่ต้องหาที่พึ่งอื่นที่พึ่งคือเราทำดี พูดดี เราคิดดีนี่แหละ เป็นที่อยู่อาศัยเหมือนบ้านเรือนที่มั่นคง วิหารเป็นที่อยู่อาศัย เย็นสบายดี **ความดีที่เราทำนั่นแหละมันปรากฏ ในจิตนั่นแหละ ตัวเองก็รู้ได้เข้าใจว่าความดีนั้นใครทำใครได้ ผู้ใดไม่ทำผู้นั้นก็ไม่ได้** และความดีในภายในนี้ไม่เหมือนความดีภายนอก **ความดีภายนอกผู้อื่นว่าดีให้ก็เหมือน จะดีไปแต่ความดีภายในนั้นถ้าเราไม่ทำไมปฏิบัติไม่ภาวนา "พุทโธ" อยู่ในจิตใจของเรามัวคิดฟุ้งซ่านรำคาญไปอยู่ใต้อำนาจกิเลสความโกรธลุ่มหลงแล้วก็มีแต่จะลุ่มหลงมัวเมาไป**

ฉะนั้นเราต้องตั้งใจทุกคืน ก่อนที่เราจะหลับจะนอนให้เราตั้งใจว่าคืนนี้เราจะไหว้พระให้ได้ ไหว้พระแล้วเราจะทำวัตรสวดมนต์ ได้บทใดข้อใดก็สวดไปตามที่เราท่องบ่นจดจำได้เมื่อท่องบ่นสวดจำได้แล้วก็นั่งสมาธิภาวนา ฝึกหัดจิตใจให้ตั้งมั่นการที่จิตใจเราตั้งมั่นได้นั้นมาจากการประพฤติกระทำของเราเอง เราจะเห็นผลในเมื่อเวลาที่คับขัน เข้าที่คับขันนั้นอย่างไร โดยเฉพาะคือร่างกายสังขารของคนเรานี่มันมีความแก่ ความชรา มีความเจ็บไข้ได้ป่วย และมีความแตกดับทำลายตายไปในที่สุด อันนี้เรียกว่ามันเข้าที่คับขัน ถ้าเราพิจารณาไว้แล้วว่ารูปนามกายใจนี้มีความไม่เที่ยงแท้แน่นอนอย่างนี้ ๆ เกิดมาทีแรกตัวน้อย นิดเดียว ก็เจริญวัย

ใหญ่โตขึ้นไปโดยลำดับ เพราะอาศัยบิดามารดาผู้บังเกิดเกล้า ช่วยดูแรักษา ในเมื่อเวลาตัวเรายังรักษาตัวเองไม่ได้ บิดามารดาพี่เลี้ยงนางนมช่วยกัน ก็ปลอดภัยอันตรายมา เมื่อเราใหญ่รู้จักรักษากาย วาจา จิตใจของเราแล้ว เราจะต้องรักษาแทนพ่อแม่ผู้บังเกิดเกล้า ไม่ให้มีภัยอันตรายใด ๆ แต่บางคนนั้นอาศัยความประมาทมัวเมา ไม่จดจำธรรมคำสอนของพ่อแม่ ทำไปพูดไปคิดไปตามกิเลสในใจของตัวเอง ผลที่สุดมีแข้งขาดีก็เกิดเป็นแข้งขาหักไป มีตาดีก็เป็นคนตาบอดไปก็มี เพราะว่าไม่ภาวนาพุทโธในใจ นั่นแหละ

พุทโธในใจนั้นสำคัญมาก ถ้าผู้ใดเจริญอยู่เนืองนิจติดต่อกันไปจะรู้จะเข้าใจขึ้นมาในตัวในใจของเราทีเดียว ด้วยอำนาจคุณพระพุทธเจ้านั้น จะบันดลบันดาลให้คน ๆ นั้น เบื้องแรกเราเกิดมาหูดีตาดี ร่างกายสังขารแข็งแรงเราก็ต้องรักษาไปจนวาระสุดท้าย วาระสุดท้ายนั้นชีวิตของเราไปถึงไหน ร่างกายสังขารที่เราได้มาจากผู้บังเกิดเกล้า เราต้องรักษาต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม แล้วเราจะภูมิใจว่าเราได้รักษากาย วาจา จิตของเราให้ตรงต่อพระธรรมวินัยคำสอนของพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะคือว่าที่ท่านแนะนำสั่งสอนให้ภาวนาละกิเลสนั้นเพื่อให้จิตใจของเราเพิ่มสติสมาธิ ปัญญา เพิ่มวิชาความรู้ขึ้นมาในตัวเรา เพื่อความรอบคอบทั้งทางโลกและทางธรรมนั่นเอง แม้ตัวเรา กายเรา วาจาเรา จิตใจเราก็จะมีความสุขมีความสบายเย็นสบาย ไม่วุ่นวาย ภายนอก แต่ถ้าเราไม่ทำตามระเบียบธรรมเนียมทางพุทธศาสนา จะทำอะไร ๆ ก็เอากิเลส ตัวเองว่า เวลามันพลาดไปแล้ว เอาล่ะบ่นภายหลัง ว่าสิ่งนี้ข้าพเจ้าไม่ทำ ทำไมกรรมชนิดนี้จึงมาถึงข้าพเจ้า อันนี้มันไม่ใช่อื่นไกลที่ไหนตัวเองทำ ไม่ได้คิดอ่านพิจารณา ถ้าท่านสอนให้ทำก็ไม่ทำ เวลามันทุกข์โทษเกิดขึ้นแล้วแก้ไม่ได้ละ ตาดี ๆ ไม่รักษาตัวให้ดีก็ตาบอด หูดี ๆ ไม่รักษาหูของตัวเองก็หูหนวกหูตึง มือเท้าดี ๆ อยู่ แต่ไม่รักษาบางคนก็แขนหักแข้งหักอะไรต่อมิอะไร รอดล้มรอดตายไปก็เพราะมันมาจากจิตใจ ไม่ภาวนา พุทโธไม่อยู่ในใจมีแต่พุทโธโมโหร้าย พุทโธโมโหร้ายนั้นไม่ดีแน่ อย่าให้มันโมโหโทโสขึ้นมา เป็นต้นว่า มีเพื่อนมนุษย์ตักเตือนเรา อย่างใดอย่างหนึ่งก็ให้ยอมรับอย่าปฏิเสธ เพราะว่าตัวเราคนเดียวนั้น รักษาตัวเองย่อมไม่รอบคอบ ถ้ามีผู้อื่นตักเตือนว่ากล่าวให้ มันจะได้สังวรณ์ระวังต่อไป

ท่านจึงสอนว่าพระพุทธเจ้าก็อยู่ที่ของเรานี้ใจพระธรรมก็อยู่ที่ใจของเรานี้พระอริยสงฆ์สาวกก็อยู่ที่ใจของเรา ฉะนั้นเราต้องทำใจของเราให้มีสติสัมปชัญญะสติคือความระลึกได้ก็มาจากจิตใจ ในดวงผู้รู้ผู้ฟังอยู่นี่แหละ เราต้องนึกต้องเจริญอยู่เสมออะไรผิดอะไรถูกก็ให้รู้ในตัวในใจของเรา สิ่งใดผิดเราก็รีบละทิ้งเสีย สิ่งใดดีมีประโยชน์ก็รีบเจริญรีบตั้งอกตั้งใจประกอบให้คุณงามความดีอันนั้นเจริญงอกงามที่กายที่วาจา ที่ดวงจิตดวงใจของเราทุกคนให้ได้ไม่ต้องมุ่งมาดปรารถนาเกินไป คือเอากายวาจา

จิตของเรานี่แหละ เป็นที่ฝึกที่หัดที่ดัดที่แปลงให้จิตใจเรานี้ให้มั่นคง ทำอะไรก็ทำจริง พูดอะไรก็พูดจริง คิดอะไรก็คิดให้มันแน่วแน่มั่นคง เหมือนเราภาวนาพุทโธ ๆ อยู่ตลอดเวลา การภาวนาพุทโธอยู่ตลอดเวลานั้น เมื่อใจเราสงบใจนั่นแหละมันจะเพิ่มสมาธิขึ้นมา ใจนั้นแหละมันจะเพิ่มเป็นผู้มีสติขึ้นมา สติที่เพิ่มขึ้นมานั้นแหละจะเป็นสติปัฏฐาน 4 ระลึกอยู่ในกายเวทนา จิต ธรรม ได้ จิตใจที่ระลึกได้นั้นก็มาจากตัวเอง ฝึกฝนตัวเอง ตั้งใจฝึกฝนจิตใจด้วย กายด้วย วาจาด้วย ดวงใจด้วย ทั้งยืน ทั้งเดิน ทั้งนั่ง ทั้งนอน ทุกอิริยาบทจะต้องฝึกตัวเอง ไม่ใช่คนอื่นมาฝึกมาหัดมาสั่งสอนท่าเดียวไม่ได้เมื่อเราสอนตัวเราเองจิตใจมันก็รู้สึกขึ้นมา อำนาจฝ่ายต่ำก็ไม่มาคุกคามจิตใจของบุคคลผู้ภาวนาอยู่ในจิตในใจ

ใจของเรานั้นมีอยู่คนละดวง ๆ ภายในตัวของเราทุก ๆ คน ใจดวงนี้ไม่ได้ไปที่ไหนตั้งแต่มาปฏิสนธิวิญญาณในท้องแม่ จนคลอดออกมาเกิดมาแล้วก็จิตใจดวงเก่านี้เอง จิตใจดวงนี้มาแต่ภพก่อนหนหลังนับไม่ถ้วนแล้ว มาเกิดมาแก่มาเจ็บมาไข้มาตาย อยู่ในภพน้อยภพใหญ่ในโลกนี้จนนับไม่ถ้วนแล้ว ถึงกระนั้นก็ยังมีความรู้ความฉลาดยังไม่เพียงพอ ความโง่เขลาเบาปัญญายังมีอยู่เยอะ เพราะเราไม่ฝึกต่อกันมา เมื่อเรารู้สึกตัวอย่างนี้เราต้องฝึกฝนอบรมหลายอย่างหลายประการ นับตั้งแต่นั่งอย่างว่านั่งขัดสมาธิเพชรไม่ได้ไม่ยอม เราต้องนั่งให้ได้ เราไม่ฝึกเราไม่สอนเราเองใครจะมาสอนล่ะ ไม่มีใครสอนยืนภาวนาก็ให้ได้ เดินไปมาภาวนาก็ให้ได้ไปรถไปราก็ยิ่งภาวนาให้มันมาก เพราะว่ารถราที่เราพาไปมาเป็นยานพาหนะนั้น ถ้าเรามองให้ดีมีทั้งสุข มันมีทั้งทุกข์ มีทั้งภัยอันตรายในนั้นโดยเฉพาะคือว่า คนขับรถเวลาขับรถก็มักจะชอบพูดไปต่าง ๆ นานา เวลารถสวนกันรถชนกันก็มาจากคำพูดพูดไปเพลินไปหัวเราะเฮฮาเวลามันชนเข้าไป กระทบกันเข้าแล้ว ก็ว่ารถชนกันรถมันเป็นเหล็กเป็นยาน เป็นเหล็กเป็นโลหะ มันไม่รู้จักเจ็บปวด แต่คนเรานั่นเองจะได้รับทุกขเวทนา

เหตุนั้นการปฏิบัติบูชาในทางพุทธศาสนานี้ จึงเป็นสถานที่สำคัญที่ตัวองจะต้องฝึกหัดดัดแปลง ทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งจิตทั้งใจ จงตั้งจิตใจของตนให้เป็นสมาธิภาวนาให้ได้อยู่ตลอดเวลา ก่อนจะนอนเราก็ภาวนานึกไว้ หลับไปแล้วก็ฝันดี ถ้าไม่ภาวนาไว้หลับไปก็ฝันร้าย ฝันร้ายก็ไม่ชอบ มันเป็นที่เราภาวนาขาดตกบกพร่อง ฉะนั้นจำเป็นจะต้องระลึกดูว่าตลอดวันที่เราผ่านมา จนมาถึงเวลาเราจะหลับจะนอนเราขาดตกบกพร่องอะไรก็ให้เสริมสร้างขึ้นมาโดยเฉพาะเวลานี้เราภาวนาอยู่ก็จิตใจดวงนี้มีความเยือกเย็นสบาย ตั้งแต่พื้นเท้าตลอดศรีษะตั้งแต่ศีรษะลงไปตลอดพื้นเท้า “ตจปริยญโต” ที่มีหนังหุ้มอยู่ เป็นที่สุดรอบนี้ ให้ถือว่าเป็นสถานที่ปฏิบัติภาวนาทุก ๆ คนต่อไป

ฉะนั้นเมื่อว่าเราท่านทั้งหลายพากันได้ยินได้ฟังแล้ว ก็พากันกำหนดจดจำนำไปประพฤติปฏิบัติก็คงได้รับความสุข

ธรรม
อันพระผู้มีพระภาคเจ้า
ตรัสไว้ดีแล้ว

วันใดคืนใดก็อย่าให้เศร้าโศกเสียใจ
เวลาเจ็บไข้ได้ป่วยก็อย่าได้ไปติโน้นตินี้
ติเรามาเกิด มาเกิดเป็นคนมันก็มีทุกข์อย่างคนนั้นแหละ
มาเกิดเป็นสัตว์ก็มีทุกข์เหมือนอย่างสัตว์

พุทธาจาโรวาท

กายคตาสติสูตร

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่พระวิหารเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี

ครั้งนั้นแล ภิกษุมากด้วยกันกลับจากบิณฑบาตภายหลังเวลาอาหารแล้ว นั่งประชุมกันในอุปัฏฐานศาลา เกิดข้อสนทนากันขึ้นในระหว่างดังนี้ว่า

"ดูก่อนท่านผู้มีอายุทั้งหลาย น่าอัศจรรย์จริง ไม่น่าเป็นไปได้เลย เท่าที่พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ผู้ทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธตรัสกายคตาสติที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ว่ามีผลมาก มีอานิสงส์มากนี้" ข้อสนทนากันในระหว่างของภิกษุเหล่านั้น ค้างอยู่เพียงเท่านี้แลฯ

ขณะนั้น พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากสถานที่ทรงหลีกเร้นอยู่ในเวลาเย็น เสด็จเข้าไปยังอุปัฏฐานศาลานั้น ครั้นแล้วจึงประทับนั่ง ณ อาสนะที่เขาแต่งตั้งไว้ แล้วตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! บัดนี้ พวกเธอนั่งประชุมสนทนาเรื่องอะไรกัน และพวกเธอสนทนาเรื่องอะไร ค้างอยู่ในระหว่างฯ?"

ภิกษุเหล่านั้นทูลว่า

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ณ โอกาสนี้ พวกข้าพระองค์กลับจากบิณฑบาต ภายหลังเวลาอาหารแล้วนั่งประชุมกันในอุปัฏฐานศาลาเกิดข้อสนทนากันขึ้นในระหว่างดังนี้ว่า "ดูก่อนท่านผู้มีอายุทั้งหลายน่าอัศจรรย์จริง ไม่น่าเป็นไปได้เลย เท่าที่พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ผู้ทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระอรหันต์สัมมาสัมพุทธ ตรัสกายคตาสติที่ภิกษุเจริญแล้ว ที่ให้มากแล้ว ว่ามีผลมาก มีอานิสงส์มากนี้ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้อสนทนากันในระหว่างของพวกข้าพระองค์ได้ค้างอยู่เพียงเท่านี้ พอดีพระผู้มีพระภาคก็เสด็จมาถึงฯ"

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ก็กายคตาสติอันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร? ทำให้มากแล้วอย่างไร? จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก?

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า

เธอย่อมมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว หรือเมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้นหรือเมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น

สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก

สำเหนียกอยู่ ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจออก

เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียรส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเดินอยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังเดิน หรือยืนอยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังยืน หรือนั่งอยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังนั่ง หรือนอนอยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังนอน หรือเธอทรงกายโดยอาการใดๆ อยู่ก็รู้ชัดว่ากำลังทรงกายโดยอาการนั้นๆ

เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียรส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้นตั้งมั่น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำความรู้สึกตัวในเวลาก้าวไปและถอยกลับ ในเวลาแลดู และเหลียวดู ในเวลางอแขนและเหยียดแขน ในเวลาทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวรในเวลา ฉัน ดื่ม เคี้ยว และลิ้ม ในเวลาถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในเวลา เดิน ยืน นั่ง นอนหลับ ตื่น พูดและนิ่ง

เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียรส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่งเป็นธรรมเอกผุดขึ้นตั้งมั่น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุย่อมพิจารณากายนี้แล ข้างบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป ข้างล่างแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่ามีอยู่ในกายนี้

ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด

ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนไถ้มีปากทั้ง ๒ ข้างเต็มด้วยธัญญชาติต่างๆ ชนิดคือ

ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วทอง งา และข้าวสาร บุรุษผู้มีตาดี แก้ไถ้นั้นออกแล้ว พึงเห็นได้ว่า นี้ข้าวสาลี นี้ข้าวเปลือก นี้ถั่วเขียว นี้ถั่วทอง นี้งา นี้ข้าวสาร ฉันใด

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แล ข้างบนแต่พื้นเท้าขึ้นไปข้างล่างแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆ ว่ามีอยู่ในกายนี้

ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียรส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่แน่นิ่งเป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุย่อมพิจารณากายนี้แล ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่โดยธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนคนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโค ผู้ฉลาด ฆ่าโคแล้วนั่งแบ่งเป็นส่วนๆ ใกล้ทางใหญ่ ๔ แยก ฉันใด

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แล ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมเมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า อันตายได้วันหนึ่งหรือสองวัน หรือสามวัน ที่ขึ้นพอง เขียวช้ำมีน้ำเหลืองเยิ้ม จึงนำเข้ามาเปรียบเทียบกายนี้ว่าแม้กายนี้แลก็เหมือนอย่างนี้เป็นธรรมดา มีความเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงอย่างนี้ไปได้

เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียรส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า อันฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกตะกรุมจิกกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขบ้านกัดกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขป่ากัดกินอยู่บ้าง สัตว์เล็กสัตว์น้อยต่างๆ ชนิดฟอนกินอยู่บ้าง

จึงนำเข้ามาเปรียบเทียบกายนี้ว่า แม้กายนี้แล ก็เหมือนอย่างนี้ เป็นธรรมดา มีความเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงอย่างนี้ไปได้

เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียรส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้

เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้นย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย!ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ยังคุมเป็นรูปร่างอยู่ด้วยกระดูก มีทั้งเนื้อและเลือด เส้นเอ็นผูกรัดไว้...

เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ยังคุมเป็นรูปร่างด้วยกระดูก ไม่มีเนื้อ มีแต่เลือดเปรอะเปื้อนอยู่ เส้นเอ็นยังผูกรัดไว้......

เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ยังคุมเป็นรูปร่างด้วยกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว แต่เส้นเอ็นยังผูกรัดอยู่..

เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า เป็นท่อนกระดูกปราศจากเส้นเอ็นเครื่องผูกรัดแล้ว กระจัดกระจายไปทั่วทิศต่างๆ คือ กระดูกมืออยู่ทางหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางหนึ่ง กระดูกหน้าขาอยู่ทางหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางหนึ่ง กระดูกสันหลังอยู่ทางหนึ่ง กระดูกทางหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางหนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ทางหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่ทางหนึ่ง

จึงนำเข้ามาเปรียบเทียบกายนี้ว่า แม้กายนี้แลก็เหมือนอย่างนี้เป็นธรรมดา มีความเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงอย่างนี้ไปได้

เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียรส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! แม้อย่างนี้ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า เป็นแต่กระดูก สีขาวเปรียบดังสีสังข์...

เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า เป็นท่อนกระดูกเรี่ยราดเป็นกองๆ มีอายุเกินปีหนึ่ง

เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า เป็นแต่กระดูกผุเป็นจุณ

จึงนำเข้ามาเปรียบเทียบกายนี้ว่า แม้กาย

นี้แลก็เหมือนอย่างนี้เป็นธรรมดา มีความเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงอย่างนี้ไปได้

เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่แน่นิ่งเป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุสงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม เข้าปฐมฌาน มีวิตกมีวิจาร มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอยังกายนี้แลให้คลุก เคล้า บริบูรณ์ ซาบซ่านด้วยปีติและสุขเกิดแต่วิเวก ไม่มีเอกเทศไรๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่ปีติและสุขเกิดแต่วิเวกจะไม่ถูกต้อง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนพนักงานสรงสนาน หรือลูกมือของพนักงานสรงสนานผู้ฉลาด โรยจุณสำหรับสรงสนานลงในภาชนะสำริดแล้ว เคล้าด้วยน้ำให้เป็นก้อนๆ ก้อนจุณสำหรับสรงสนานนั้นมียางซึม เคลือบ จึงจับกันทั้งข้างในข้างนอก และกลายเป็นผลึกด้วยยาง ฉันใด

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุย่อมยังกายนี้แล ให้คลุก เคล้า บริบูรณ์ ซาบซ่านด้วยปีติและสุขเกิดแต่วิเวก ไม่มีเอกเทศไรๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่ปีติและสุขเกิดแต่วิเวกจะไม่ถูกต้อง

เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเข้าทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งใจภายใน มีความเป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะสงบวิตกและวิจารไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีปีติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอยังกายนี้แล ให้คลุก เคล้า บริบูรณ์ ซาบซ่านด้วยปีติและสุขเกิดแต่สมาธิ ไม่มีเอกเทศไรๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่ปีติและสุขเกิดแต่สมาธิจะไม่ถูกต้อง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนห้วงน้ำพุ ไม่มีทางระบายน้ำทั้งในทิศตะวันออก ทั้งในทิศตะวันตก ทั้งในทิศเหนือ ทั้งในทิศใต้เลย และฝนก็ยังไม่หลั่งสายน้ำโดยชอบตามฤดูกาล

ขณะนั้นแล ธารน้ำเย็นจะพุขึ้นจากห้วงน้ำนั้น แล้วทำห้วงน้ำนั้นเอง ให้คลุก เคล้า บริบูรณ์ ซาบซ่านด้วยน้ำเย็น ไม่มีเอกเทศไรๆ แห่งห้วงน้ำทุกส่วนนั้นที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง ฉันใด

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุย่อมยังกายนี้แล ให้คลุก เคล้า บริบูรณ์ ซาบซ่านด้วยปีติและสุขเกิดแต่สมาธิไม่มีเอกเทศไรๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่ปีติและสุขเกิดแต่สมาธิจะไม่ถูกต้อง

เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่

แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเป็นผู้วางเฉยเพราะหน่ายปีติ มีสติสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยนามกาย ย่อมเข้าตติยฌานที่พระอริยะเรียกเธอได้ว่า ผู้วางเฉย มีสติ อยู่เป็นสุขอยู่ เธอยังกายนี้แล ให้คลุก เคล้า บริบูรณ์ ซาบซ่านด้วยสุขปราศจากปีติ ไม่มีเอกเทศไรๆ แห่งกาย ทุกส่วนของเธอที่สุขปราศจากปีติจะไม่ถูกต้อง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนดอกบัวขาบหรือดอกบัวหลวง หรือดอกบัวขาว แต่ละชนิดในกอบัวขาบหรือในกอบัวหลวง หรือในกอบัวขาว เกิดแล้วในน้ำ เนื่องอยู่ในน้ำ ขึ้นตามน้ำจมอยู่ในน้ำ อันน้ำเลี้ยงไว้ คลุก เคล้า บริบูรณ์ ซึมซาบด้วยน้ำเย็นจนถึงยอดและเง่า ไม่มีเอกเทศไรๆ แห่งดอกบัวขาบหรือดอกบัวหลวง หรือดอกบัวขาว ทุกส่วนที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง ฉันใด

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุย่อมยังกายนี้แล ให้คลุก เคล้า บริบูรณ์ ซาบซ่านด้วยสุขปราศจากปีติไม่มีเอกเทศไรๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่สุขปราศจากปีติจะไม่ถูกต้อง

เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียรส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเข้าจตุตถฌาน อันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์ และดับโสมนัสโทมนัสก่อนๆ ได้ มีสติบริสุทธิ์ผุดผ่องแผ่ไปทั่วกายนี้แล ไม่มีเอกเทศไรๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนบุรุษนั่งเอาผ้าขาวคลุมตลอดทั้งศีรษะ ไม่มีเอกเทศไรๆ แห่งกายทุกส่วนของบุรุษนั้นที่ผ้าขาวจะไม่ถูกต้อง ฉันใด

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุย่อมเป็นผู้นั่งเอาใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องแผ่ไปทั่วกายนี้แล ไม่มีเอกเทศไรๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง

เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียรส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุไรๆ ก็ตาม เจริญกายคตาสติแล้วทำให้มากแล้ว ชื่อว่าเจริญและทำให้มากซึ่งกุศลธรรมส่วนวิชชาอย่างใดอย่างหนึ่งอันรวมอยู่ในภายในด้วย

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนบุคคลไรๆ ก็ตาม นึกถึงมหาสมุทรด้วยใจแล้ว ชื่อว่านึกถึงแม่น้ำน้อยที่ไหลมาสู่สมุทรสายใดสายหนึ่งอันรวมอยู่ในภายในด้วย ฉันใด

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุไรๆ ก็ตาม เจริญกายคตาสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ชื่อว่าเจริญและทำให้มาก ซึ่งกุศลธรรมส่วนวิชชา

อย่างใดอย่างหนึ่งอันรวมอยู่ในภายในด้วยฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุไรๆ ก็ตาม ไม่เจริญ ไม่ทำให้มาก ซึ่งกายคตาสติแล้ว มารย่อมได้ช่อง ย่อมได้อารมณ์ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนบุรุษเหวี่ยงก้อนศิลาหนักไปที่กองดินเปียก

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! พวกเธอจะสำคัญความนั้นเป็นไฉน ก้อนศิลาหนักนั้น จะพึงได้ช่องในกองดินเปียกหรือหนอ?"

ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า

"ได้ พระพุทธเจ้าข้า"

พ. "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ฉันนั้นเหมือนกันแลภิกษุไรๆก็ตาม ไม่เจริญไม่ทำให้มากซึ่งกายคตาสติแล้ว มารย่อมได้ช่อง ย่อมได้อารมณ์ ฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนไม้แห้งเกราะ ทันใดนั้น มีบุรุษมาถือเอาเป็นไม้สีไฟด้วยตั้งใจว่า จักก่อไฟทำเตโชธาตุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! พวกเธอจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน? บุรุษนั้นถือเอาไม้แห้งเกราะโน้นเป็นไม้สีไฟแล้วสีกันไป ทำเตโชธาตุได้หรือหนอ ?"

ภิ. "ได้พระพุทธเจ้าข้า"

พ. "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ฉันนั้นเหมือนกันแลภิกษุไรๆ ก็ตาม ไม่เจริญไม่ทำให้มากซึ่งกายคตาสติแล้ว มารย่อมได้ช่อง ย่อมได้อารมณ์ ฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนหม้อกรองน้ำว่างเปล่า อันเขาตั้งไว้บนเครื่องรอง ทันใดนั้น มีบุรุษมาถือเอาเป็นเครื่องตักน้ำ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! พวกเธอจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน? บุรุษนั้นจะพึงได้น้ำเก็บไว้หรือหนอ?"

ภิ. "ได้ พระพุทธเจ้าข้า"

พ. "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ฉันนั้นเหมือนกันแลภิกษุไรๆ ก็ตาม ไม่เจริญไม่ทำให้มากซึ่งกายคตาสติแล้ว มารย่อมได้ช่อง ย่อมได้อารมณ์ฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุไรๆ ก็ตามเจริญกายคตาสติแล้วทำให้มากแล้ว มารย่อมไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนบุรุษโยนกลุ่มด้ายเบาๆ ลงบนแผ่นกระดานเรียบอันสำเร็จด้วยไม้แก่นล้วน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! พวกเธอจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน กลุ่มด้ายเบาๆ นั้นจะพึงได้ช่องบนแผ่นกระดานเรียบอันสำเร็จด้วยไม้แก่นล้วนหรือหนอ ?"

ภิ. "ไม่ได้เลย พระพุทธเจ้าข้า"

พ. "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ฉันนั้นเหมือนกันและเป็นภิกษุไรๆ ก็ตามเจริญกายคตาสติแล้วทำให้มากแล้ว มารย่อมไม่ได้อารมณ์ ฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนไม้สดมียาง ทันใดนั้น มีบุรุษมาถือเอาเป็นไม้สีไฟด้วยตั้งใจว่า จักก่อไฟ ทำเตโชธาตุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! พวกเธอจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน? บุรุษนั้นถือเอาไม้สดมียางโน้นเป็นไม้สีไฟแล้วสีกันไป จะพึงก่อไฟทำเตโชธาตุได้หรือหรือ ?"

ภิ. "ไม่ได้เลย พระพุทธเจ้าข้า"

พ. "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุไรๆก็ตาม เจริญกายคตาสติแล้ว ทำให้มากแล้ว มารย่อมไม่ได้ช่องไม่ได้อารมณ์ฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนหม้อกรองน้ำมีน้ำเต็มเปี่ยมเสมอขอบปาก พอที่กาจะดื่มกินได้อันเขาตั้งไว้บนเครื่องรอง ทันใดนั้น มีบุรุษมาถือเอาเป็นเครื่องตักน้ำ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! พวกเธอจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน? บุรุษนั้นจะพึงได้น้ำเก็บไว้หรือหนอ ?"

ภิ. "ไม่ได้เลย พระพุทธเจ้าข้า ฯ"

พ. "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุไรๆก็ตามเจริญกายคตาสติแล้วทำให้มากแล้ว มารย่อมไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์ ฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุไรๆ ก็ตาม เจริญกายคตาสติแล้ว ทำให้มากแล้ว เธอย่อมถึงความเป็นผู้สามารถในธรรม ที่ควรทำให้แจ้งด้วยความรู้ยิ่งอันเป็นแดนที่ตนน้อมจิตไป โดยการทำให้แจ้งด้วยความรู้ยิ่งนั้นๆ ได้ ในเมื่อมีสติเป็นเหตุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนหม้อกรองน้ำ มีน้ำเต็มเปี่ยมเสมอขอบปาก พอที่กาจะดื่มกินได้อันเขาตั้งไว้บนเครื่องรอง บุรุษมีกำลังมายังหม้อกรองน้ำนั้นโดยทางใดๆ จะพึงถึงน้ำได้โดยทางนั้นๆ หรือ ?"

ภิ. "ได้ พระพุทธเจ้าข้า"

พ. "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุไรๆก็ตาม เจริญกายคตาสติแล้ว ทำให้มากแล้ว เธอย่อมถึงความเป็นผู้สามารถในธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยความรู้ยิ่ง อันเป็นดินแดนที่ตนน้อมจิตไปโดยการทำให้แจ้งด้วยความรู้ยิ่งนั้นๆ ได้ในเมื่อมีสติเป็นเหตุ ฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนสระโบกขรณีสี่เหลี่ยม ในภูมิภาคที่ราบ เขาพูนคันไว้ มีน้ำเต็มเปี่ยมเสมอขอบปาก พอที่กาจะดื่มกินได้ บุรุษมี

กำลังเจาะคันสระโบกขรณีนั้นทางด้านใดๆ จะพึงถึงน้ำทางด้านนั้นๆ ได้หรือ?"

ภิ. "ได้ พระพุทธเจ้าข้า"

พ. "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุไรๆ ก็ตามเจริญกายคตาสติแล้ว ทำให้มากแล้วเธอย่อมถึงความเป็นผู้สามารถในธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยความรู้ยิ่ง อันเป็นแดนที่ตนน้อมจิตไปโดยการกระทำให้แจ้งด้วยความรู้ยิ่งนั้นๆ ได้ ในเมื่อมีสติเป็นเหตุ ฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนรถม้าอาชาไนยเขาเทียมม้าแล้ว มีแส้เสียบไว้ในที่ระหว่างม้าทั้ง ๒ จอดอยู่บนพื้นที่เรียบตรงทางใหญ่ ๔ แยก นายสารถีผู้ฝึกม้า เป็นอาจารย์ขับขี่ผู้ฉลาด ขึ้นรถนั้นแล้ว มือซ้ายจับสายบังเหียน มือขวาจับแส้ ขับรถไปยังที่ปรารถนาได้ ฉันใด

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ฉันนั้นเหมือนกันแล ภิกษุไรๆก็ตาม เจริญกายคตาสติแล้ว ทำให้มากแล้ว เธอย่อมถึงความเป็นผู้สามารถในธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยความรู้ยิ่ง อันเป็นแดนที่น้อมจิตไปโดยการกระทำให้แจ้งความรู้ยิ่งนั้นๆ ได้ ในเมื่อมีสติเป็นเหตุ ฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! กายคตาสติอันภิกษุเสพแล้วโดยมาก เจริญแล้วทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นยานแล้ว ทำให้เป็นพื้นที่ตั้งแล้ว ให้ดำรงอยู่เนืองๆ แล้วอบรมแล้ว ปรารภสม่ำเสมอดีแล้ว พึงหวังอานิสงส์ ๑๐ ประการนี้ คือ

(๑) อดกลั้นต่อความไม่ยินดีและความยินดีได้ไม่ถูกความไม่ยินดีครอบงำ ย่อมครอบงำความไม่ยินดีที่เกิดขึ้นแล้วอยู่ด้วย ฯ

(๒) อดกลั้นต่อภัยและความหวาดกลัวได้ไม่ถูกภัยและความหวาดกลัวครอบงำ ย่อมครอบงำภัยและความหวาดกลัว ที่เกิดขึ้นแล้วอยู่ด้วย ฯ

(๓) อดทน คือเป็นผู้มีปรกติอดกลั้นต่อความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ต่อสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และ สัตว์เลื้อยคลาน ต่อทำนองคำพูดที่กล่าวร้าย ใส่ร้าย ต่อเวทนาประจำสรีระที่เกิดขึ้นแล้ว อันเป็นทุกข์กล้า เจ็บแสบ ไม่ใช่ความสำราญ ไม่เป็นที่ชอบใจ พอจะสังหารชีวิตได้ ฯ

(๔) เป็นผู้ได้ฌาน ๔ อันเกิดมีในมหัคคตจิตเครื่องอยู่สบายในปัจจุบัน ตามความปรารถนาไม่ยาก ไม่ลำบาก ฯ

(๕) ย่อมแสดงฤทธิ์ได้เป็นอเนกประการ คือคนเดียวเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนเป็นคนเดียวก็ได้ปรากฏตัวหรือหายตัวไปนอกฝา นอกกำแพง นอกภูเขาได้ไม่ติดขัด เหมือนไปในที่ว่างก็ได้ ทำการผุดขึ้นและดำลงในแผ่นดิน เหมือนในน้ำก็ได้ เดินบนน้ำไม่แตกเหมือนเดินบนแผ่นดินก็ได้ เหาะไปในอากาศโดยบัลลังก์เหมือนนกก็ได้ ลูบคลำพระจันทร์และพระอาทิตย์ซึ่งมีฤทธิ์ มีอานุภาพมากปานฉะนี้ด้วยฝ่ามือก็ได้ ใช้อำนาจทางกายไปจนถึงพรหมโลกก็ได้ ฯ

(๖) ย่อมฟังเสียงทั้งสอง คือ เสียงทิพย์และเสียงมนุษย์ทั้งที่ไกล และที่ใกล้ได้ด้วยทิพยโสตธาตุ อันบริสุทธิ์ ล่วงโสตของมนุษย์ ฯ

(๗) ย่อมกำหนดรู้ใจของสัตว์อื่น และบุคคลอื่นได้ ด้วยใจ คือจิตมีราคะก็รู้ว่าจิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ

จิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ

จิตมีโมหะก็รู้ว่าจิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ

จิตหดหู่ก็รู้ว่าจิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่านก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน

จิตเป็นมหัคคตะก็รู้ว่าจิตเป็นมหัคคตะหรือจิตไม่เป็นมหัคคตะก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมหัคคตะ

จิตยังมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตยังมีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

จิตตั้งมั่นก็รู้ว่าจิตตั้งมั่น หรือจิตไม่ตั้งมั่นก็รู้ว่าจิตไม่ตั้งมั่น

จิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่าจิตหลุดพ้นแล้ว หรือจิตยังไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าจิตยังไม่หลุดพ้น ฯ

(๘) ย่อมระลึกถึงขันธ์ ที่อยู่อาศัยในชาติก่อนได้เป็นอเนกประการ คือ ระลึกได้ชาติหนึ่งบ้าง สองชาติบ้าง สามชาติบ้าง สี่ชาติบ้าง ห้าชาติบ้าง สิบชาติบ้าง ยี่สิบชาติบ้าง สามสิบชาติบ้าง สี่สิบชาติบ้าง ห้าสิบชาติบ้าง ร้อยชาติบ้าง พันชาติบ้าง แสนชาติบ้าง หลายสังวัฏกัปบ้างหลายวิวัฏกัปบ้าง หลายสังวัฏวิวัฏกัปบ้าง ว่าในชาติโน้น เรามีชื่ออย่างนี้ มีโคตรอย่างนี้ มีผิวพรรณอย่างนี้ มีอาหารอย่างนี้ เสวยสุขและทุกข์อย่างนี้ มีกำหนดอายุเท่านี้ เรานั้นเคลื่อนจากชาตินั้นแล้ว บังเกิดในชาติโน้น แม้ในชาตินั้น เราก็มีชื่ออย่างนี้ มีโคตรอย่างนี้มีผิวพรรณอย่างนี้ มีอาหารอย่างนี้ เสวยสุขและทุกข์อย่างนี้ มีกำหนดอายุเท่านี้ เรานั้นเคลื่อนจากชาตินั้นแล้ว จึงเข้าถึงในชาตินี้ ย่อมระลึกขันธ์ที่อยู่อาศัยในชาติก่อนได้เป็นอเนกประการ พร้อมทั้งอาการ พร้อมทั้งอุเทศ เช่นนี้ ฯ

(๙) ย่อมมองเห็นหมู่สัตว์กำลังจุติ กำลังอุปบัติเลว ประณีต มีผิวพรรณดี มีผิวพรรณทราม ได้ดี ตกยาก ด้วยทิพยจักษุอันบริสุทธิ์ ล่วงจักษุของมนุษย์ย่อมทราบชัดหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรมเช่นนี้ ฯ

(๑๐) ย่อมเข้าถึงเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป ทำให้แจ้งเพราะรู้ยิ่งด้วยตนเอง ในปัจจุบันอยู่ ฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลายฯ กายคตาสติอันภิกษุเสพแล้วโดยมากเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นยานแล้ว ทำให้เป็นพื้นที่ตั้งแล้ว ให้ดำรงอยู่เนืองๆแล้ว อบรมแล้ว ปรารภสม่ำเสมอดีแล้ว พึงหวังอานิสงส์ ๑๐ ประการได้ ดังนี้แล ฯ"

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระภาษิตนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นต่างชื่นชมยินดีพระภาษิตของพระผู้มีพระภาคแล ฯ

กายคตาสติสูตร ๑๔/๑๗๘

มรณสฺสติสูตร

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ปราสาทสร้างด้วยอิฐ ใกล้บ้านนาทิกคาม ณ ที่นั้น แลพระผู้มีพระภาค ตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! ..."

ภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระผู้มีพระภาคแล้ว

พระผู้มีพระภาค ได้ตรัสว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! มรณัสสติ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! เธอทั้งหลาย ย่อมเจริญมรณัสสติหรือ ?"

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสถามอย่างนี้ ภิกษุรูปหนึ่ง ได้กราบทูลว่า

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ แม้ข้าพระองค์ก็เจริญมรณัสสติ"

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า

"ดูก่อนภิกษุ ! ก็เธอเจริญมรณัสสติอย่างไร ?

ภิกษุรูปนั้นกราบทูลว่า

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์คิดอย่างนี้ว่า

โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้ตลอดคืนหนึ่งวันหนึ่ง เราพึงมนสิการคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงกระทำกิจให้มากหนอ

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์เจริญมรณัสสติอย่างนี้แล"

ภิกษุอีกรูปหนึ่ง ได้กราบทูลว่า

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ แม้ข้าพระองค์ก็เจริญมรณัสสติ"

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า

"ดูก่อนภิกษุ ! ก็เธอย่อมเจริญมรณัสสติอย่างไร ?"

ภิกษุรูปนั้น กราบทูลว่า

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์คิดอย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้ตลอดวันหนึ่ง เราพึงมนสิการคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึง

กระทำกิจให้มากหนอ

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์เจริญมรณัสสติอย่างนี้แล"

ภิกษุอีกรูปหนึ่ง ได้กราบทูลว่า

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ แม้ข้าพระองค์ก็เจริญมรณัสสติ"

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า

"ดูก่อนภิกษุ! ก็เธอเจริญมรณัสสติอย่างไร ?"

ภิกษุรูปนั้น กราบทูลว่า

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์คิดอย่างนี้ว่าโอหนอ เราพึงเป็นอยู่ชั่วขณะที่ฉันบิณฑบาตมื้อหนึ่ง เราพึงมนสิการคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงกระทำกิจให้มากหนอ

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์เจริญมรณัสสติอย่างนี้แล"

ภิกษุอีกรูปหนึ่ง ได้กราบทูลว่า

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ แม้ข้าพระองค์ก็เจริญมรณัสสติ"

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า

"ดูก่อนภิกษุ ! ก็เธอย่อมเจริญมรณัสสติอย่างไร ?"

ภิกษุรูปนั้น กราบทูลว่า

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์คิดอย่างนี้ว่า โอหนอเราพึงเป็นอยู่ชั่วขณะที่เคี้ยวคำข้าวสี่คำกลืนกิน เราพึงมนสิการคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงกระทำกิจให้มากหนอ

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์เจริญมรณัสสติอย่างนี้แล"

ภิกษุอีกรูปหนึ่ง ได้กราบทูลว่า

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ แม้ข้าพระองค์ก็เจริญมรณัสสติ"

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า

"ดูก่อนภิกษุ ! ก็เธอย่อมเจริญมรณัสสติอย่างไร ?"

ภิกษุรูปนั้น กราบทูลว่า

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์คิดอย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ชั่วขณะที่เคี้ยวข้าวคำหนึ่งกลืนกิน เราพึงมนสิการคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงกระทำกิจให้มากหนอ

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์เจริญมรณัสสติอย่างนี้แล"

ภิกษุอีกรูปหนึ่ง ได้กราบทูลว่า

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ แม้ข้าพระองค์ก็เจริญมรณัสสติ"

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า

"ดูก่อนภิกษุ ! ก็เธอย่อมเจริญมรณัสสติอย่างไร ?"

ภิกษุรูปนั้น กราบทูลว่า

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์คิดอย่างนี้ว่า โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้ชั่วขณะที่หายใจเข้า แล้วหายใจออก หรือหายใจออก แล้วหายใจเข้า เราพึงมนสิการคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงกระทำกิจให้มากหนอ

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์เจริญมรณัสสติอย่างนี้แล"

เมื่อภิกษุเหล่านั้น กราบทูลอย่างนี้แล้ว พระผู้มีพระภาค ได้ตรัสว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! ก็ภิกษุใดย่อมเจริญมรณัสสติอย่างนี้ว่า

โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้ ตลอดคืนหนึ่ง วันหนึ่ง เราพึงมนสิการคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงกระทำกิจให้มากหนอ ก็ภิกษุใดย่อมเจริญมรณัสสติอย่างนี้ว่า

โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้ตลอดวันหนึ่ง เราพึงมนสิการคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงกระทำกิจให้มากหนอ ก็ภิกษุใดย่อมเจริญมรณัสสติอย่างนี้ว่า

โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้ชั่วขณะที่ฉันบิณฑบาตมื้อหนึ่ง เราพึงมนสิการคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงกระทำกิจให้มากพอ และภิกษุใด ย่อมเจริญมรณัสสติอย่างนี้ว่า

โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้ ชั่วขณะที่เคี้ยวคำข้าวสี่คำกลืนกิน เราพึงมนสิการคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงกระทำกิจให้มากหนอ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุเหล่านี้ เรากล่าวว่า เป็นผู้ประมาทเจริญมรณัสสติเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายช้า ส่วนภิกษุใด ย่อมเจริญมรณัสสติอย่างนี้ว่า

โอหนอ เราพึงเป็นอยู่ได้ชั่วขณะที่เคี้ยวข้าวคำหนึ่งกลืนกิน เราพึงมนสิการคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงกระทำกิจให้มากหนอ และภิกษุใด ย่อมเจริญมรณัสสติอย่างนี้ว่า

โอหนอเราพึงเป็นอยู่ได้ ชั่วขณะที่หายใจเข้าแล้วหายใจออก หรือหายใจออก แล้วหายใจเข้า เราพึงมนสิการคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาค เราพึงกระทำกิจให้มากหนอ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุเหล่านี้ เรากล่าวว่า เป็นผู้ไม่ประมาทย่อมเจริญมรณัสสติ เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายแรงกล้า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นแหละ เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราทั้งหลาย จักเป็นผู้ไม่ประมาท จักเจริญมรณัสสติเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลายอย่างแรงกล้า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ! เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้แล"

สาธุการ แด่ธารศรัทธา

กนกนุช	บุญสุวรรณ	600.-
กมลวรรณ	ผดุงไชย	50.-
กมลรัตน์	ตันติวณิชย์	200.-
กรกช	เกียรติการุณ	500.-
กรรณิการ์	หล้าอุบล	100.-
กรรณิการ์	เขียวฉ่ำ	100.-
กฤษณ์ขจร	ประภัสสร	600.-
กัญญาภัค	เชียงวรรธนะ	50.-
กัณฑิมา	สมแสง	50.-
กาญจนา	วรงค์สิงหรา	100.-
กิมหย่ง	แซ่ด่าน	300.-
กิติวรรณ	บัวบาน	100.-
เกศิณี	มินมานนิดย์	100.-
เกริก กันตเกรียงวงศ์ และคณะ		70.-
เกษิณี	ธงนำทรัพย์	130.-
ไกรสร-พัชรพรรณ-อริย์ธัช	วงศ์ประสิทธิ์	100.-
ไกรสร-พรรณี อุณหะธีรวุฒิ และครอบครัว		200.-
ขนิษฐา	วิทยาอนุมาส	50.-
ขนุน		100.-
คำนวน	กะรัสนันทน์	100.-
คำนึง	บุญเฝ้ง	200.-
คำแปง	ธนะศรี	100.-
จงกลณี	สายัณห์นิโครธ	160.-
จงรักษ์	ไพทยะทัตย์	200.-
จวงจันทร์	คงสวัสดิ์	100.-
จักรพงศ์, ใจทิพย์, พิมพ์ใจ	ไพบูลย์	500.-

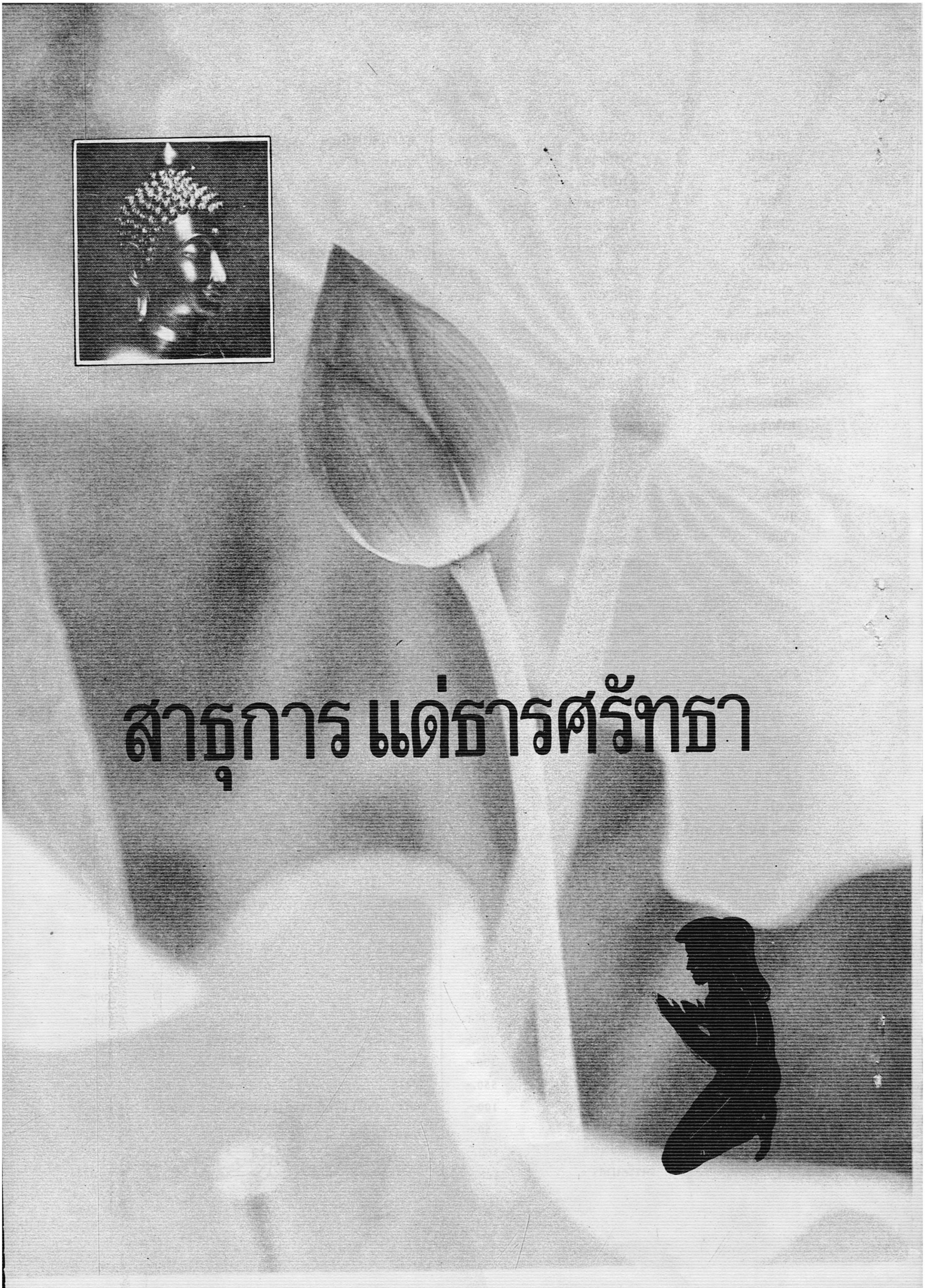
จรัสพรรณ	สงวนเสริมศรี	500.-
จำรัส ตันติวณิชย์ และครอบครัว		500.-
จิรวุฒิ	คุปต์ถาวรฤกษ์	500.-
จิรวรรณ	นิ้วแก้ว	50.-
จิรารัตน์	จันทร์ศรี	150.-
จิรพรรณ	โกมลฐิติ	100.-
จิระนันต์	จันทร์ขาว	50.-
จุฑารัตน์	เพ่งไพฑูรย์	100.-
เจฟฟี่-อำไพ-ไฮล์		200.-
เจริญศักดิ์	ภูรียาติกุล	100.-
เจริญพงษ์-อภิรัตน์	โสหศ	100.-
เจริญรัตน์	พัฒโนดม	50.-
ฉัตร	ซ่ำซอง	500.-
ชนาภา	นามศิริพงศ์พันธ์	100.-
ชนิดา	เทพหัสดิน ณ อยุธยา	20.-
ชมรมพุทธศาสตร์ มศว บางแสน		500.-
ชมรมพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศิลปากร		265.-
ชมรมพุทธศาสน์การไฟฟ้าฝ่ายผลิต		5,000.-
ชมรมเผยแพร่พุทธธรรม เจริญผล		500.-
ชลธิส-ชูชื่น	ฉายานนท์	1,000.-
ชัชญา	สุจิโรภาส	5,585.-
ชัดเจน	ตันอุ่นเดช	20.-
ชัย	จงสัมโชค	1,000.-
ชัยวัฒน์	ศิริวัฒนปกรณ์	120.-
ชูศรี	ป่านทอง	100.-
ชูชิต	ฉายานนท์	100.-
ช่วง	จงสัมโชค	500.-
ชุมแสง	ไตรวิทยางกูร	100.-

ชา	วินทพัตร	50.-
ชาญยุทธ	สุทธิโสภาอาภรณ์	100.-
เชาวรัตน์-อุไรวรรณ	ช่ำชอง	250.-
เชาวลิต	สิงห์เจริญ	990.-
โชติ	จงสับโชค	500.-
ณัฐพล	ลีลากุศวงษ์	100.-
ดวงรัตน์	ผลวัฒนะ	50.-
ดารารัตน์	สิ้มโสภิตพรรณ	100.-
เดวี	ซิงห์	50.-
เดชา	คุณานุกรกุล	200.-
แดง		100.-
ทวีศักดิ์	เปี่ยมสุวรรณกิจ	100.-
ทินกร	แก้วชินประเสริฐ	80.-
ทรงชัย	ดาศิริ	300.-
ทรงยศ-นวรัตน์	เหล่าศิริพงษ์	1,000.-
ทรงเจริญ	ไตรถวิล	200.-
ทัศนา	สุทธิโสภาอาภรณ์	50.-
ทัศนีย์	สุทธิโสภาอาภรณ์	50.-
ทัศนพงศ์	ไชยเชษฐ์	100.-
ธารา-ดารณี-วารี	อ่อนชมจันทร์	200.-
ธำรง	ค้าเจริญ	100.-
ธีรวิทย์	บุญยเกตุ	100.-
ธนวนต์	เอิบสุจริต	320.-
ธนา	นวลปลอด	100.-
ธนิต	สุทธิโสภาอาภรณ์	100.-
ธนพ	ชัยวัฒนธีรากูร	100.-
ธนู	สุทธิโสภาอาภรณ์	50.-
ธัญรัตน์	อุดมรัตน์	100.-
ธเนศ	สุทธิโสภาอาภรณ์	50.-
นาฏยา	ปัญญาคำ	300.-
นิวัติ	รอดรักขวัญ	200.-
นิวัตน์	พันธุศิลปาคม	200.-
นิรมล	เสรีฉันทฤกษ์	100.-
นิลชัย	ดำรงกิจอุดม	100.-
นิเวศน์ เสรีฉันทฤกษ์ และบิดา-มารดา		140.-
นงคราญ	พิทักษ์ศิริพรรณ	200.-
นงลักษณ์	เปานิล	80.-
นลินี	อุดมพาณิชย์	200.-
นันทิยา	อาภาภิรม	100.-
นันทพล	ลือหทัยโอภาส	100.-
เนาวรัตน์	ถิตย์ประเสริฐ	200.-
บุญมี	ปิยะจันทร์	100.-
บุญศรี	อินทรัตน์	150.-
บุญช่วย	สันติภราดร	100.-
บุญล้อม	พงษ์พิพัฒน์	1,000.-
บุนนาค	รัตนากร และคณะ	1,640.-
บุษผา	ตั้งสุจริตพันธ์	50.-
บุปผา	นิมมิต	300.-
บรรจงศรี	ธีระวิบูลวรรณ	200.-
บัวจันทร์ พิณสุวรรณ และครอบครัว		400.-
บัวทอง	เดือนโชติ	100.-
ปัญชา	ปัญญาเองเลิศ	200.-
บัณฑิตพงษ์	อาตนนท์	100.-
ปิยะ	ธเนศปราโมทย์	200.-
ปิลันธ์	เทิดเทียรตระกูล	100.-
ปราโมทย์	รอดบัณฑิต	50.-
ปรีชา	พรรคกลิน	1,600.-
ปรีชรณ์	สุพรรรรพงษ์	50.-
ปรียา	ถกลภักดี	40.-
ประสาน	ชูจินดา	100.-
ประมวล	บุรพันธ์	50.-
ประวิณ	เปาลี	50.-
ประภาวดี	การณ์บรรจบ	200.-
ประพันธ์	ศฤงฆานนท์	50.-
ประคอง	ชาวอบทม	200.-
ประณม	ธนากุลชัย	100.-
ประดิษฐ	คีรีพิทักษ์	90.-
ประยงค์	สุวนิช	50.-
ประเสริฐ-เดือนงาม	รัติวนิช	1,000.-
ปัญญา-มาลินี	อรัญนารถ	500.-
เปรมวดี	ตั้งสุจริตพันธ์	60.-
พิมพินันต์	สิริพิพัฒน์	1,000.-
พิศิษฐ์	ชรัทคศิงค์	500.-
พิชิต	วัดนิจ	30.-
พีรศักดิ์	นนทะเปารยะ	400.-
พงศ์เทพ	มานะธุระ	100.-
พุทธพงศ์	เลขะวิพัฒน์	20.-
พุ่มพวง	เมธาวิกุล	200.-
พนม	เจตจำนงค์	100.-
พนักงานห้างหุ้นส่วนจำกัด ปรีดาก่อสร้าง		400.-
พร	สุทธิประดิษฐ์	300.-
พรพิมล	สัตยาภินันท์	200.-
พรพรรณ-อาภัสรา	สุจริตวณิช	170.-
พรชัย	พรศรีสัตย์	100.-
พระสมใจ	อินทญาโณ	80.-
พระมนู	รตนโชโต	100.-
พระภาวนาวิสุทธิ	(จรัญ)	2,000.-
พระกิติ	สุทธิจิตโต	200.-
พระครูพิพิธพัฒนากร		60.-
พระนิเทศน์ ฉายา ดมภีโร		100.-
พัชรวรรณ	บัวบาน	200.-
พูนสิน	อรัญนารถ	100.-
เพ็ญศรี	ฐิตภาส	50.-

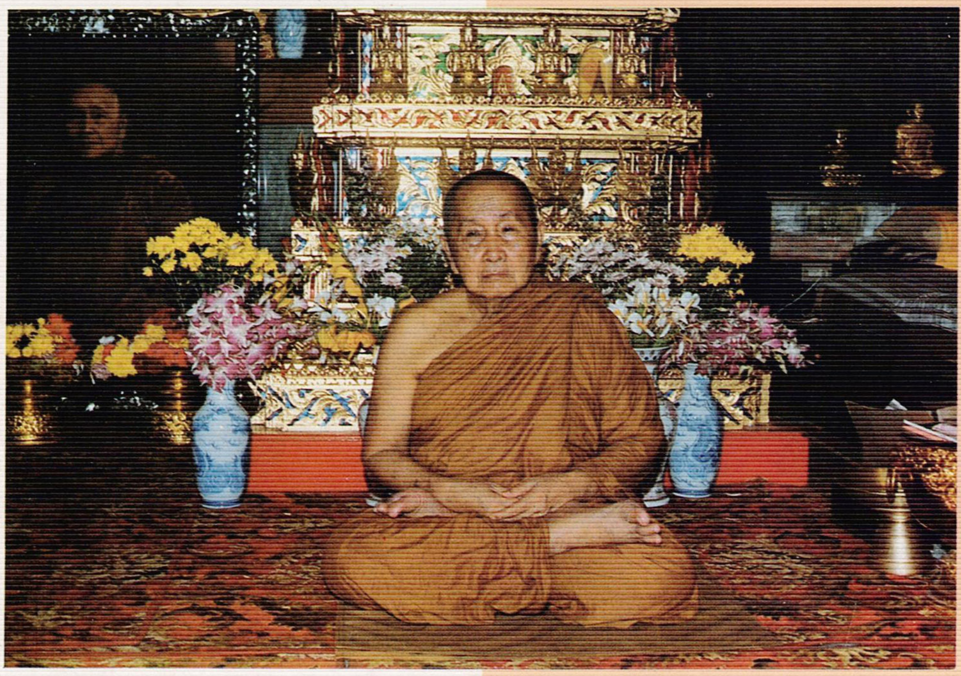
ไพจิตร-ผกา	วราชิต	200.-
ไพโรจน์ ผดุงศิริพาณิชย์ และเพื่อนหอชาย 2 มช		
ภาวินี	โสพศ	100.-
ภาวนา	โสพศ	500.-
ภาณุ	ตรีเนตร	100.-
ภัสสร	ถาวรอธิวาสน์	100.-
ภัคพร	เสถียรปกิรณกร	250.-
ภัศินิดา	สูงปานเขา	50.-
ภัทนีย์	วิภาสวงศ์	50.-
ภูมิพิชญ์	จรรยาวิจักษณ์	250.-
มานิตย์	วรรักษา	1,000.-
มานิตย์	ประภาษานนท์	100.-
มาลิณี	ธรรมารมณ์	100.-
มาลินี-ทวี	หิมมาศย์	220.-
มงคล	วสุตตมรัต	10,000.-
มุยเกียว	แซ่เต็ง	500.-
มณีพัฒน์	นิยมจันทร์	100.-
มณีรัตน์	สุทธิโสภาอาภรณ์	100.-
มณเฑียร	เปสี	110.-
มรกต	ทัพพะกุล ณ อยุธยา	200.-
มรกต	เขมาชีวะกุล	1,300.-
แม่ชีสำราญ	ผิวขำ	50.-
แม่ชีอำนวยพร	หอมจันทน์	100.-
แม่ชีตุ้ม	ปีตะสิงห์	100.-
ยุวดี	ศรีนพคุณ	200.-
ยุพา	บุญอนันต์	50.-
ยุทธพงศ์	จิตตวิริยกุล	100.-
เยื้อน		300.-
รุ่งโรจน์	มัญชุกังวาน	500.-
รัตนาภรณ์	ศรีเทพ	100.-
ร้านอี้จุ้นหลี		50.-
เรณู	เมฆานนท์ และบุตรธิดา	1,000.-
ลาวัลย์	เจริญวิเศษกรณ์	100.-
ลิกุล	ศุภมณี	100.-
ละม่อม	จุฑาเกตุ	100.-
ลักขณา	ศรศึก	100.-
ลักขณา	อธิกิจ	100.-
ลัคนา	กรกพันธรางกูล	200.-
ลัดดา	สุวรรณลาย	50.-
ลัดดา	กมลจิตประภา	100.-
ลัดดา	หงษ์ศรี	100.-
ลั่นทม	สิงห์ทอง	50.-
วศิลน์-ช่อคน ปัณฑพรรธน์กุล และครอบครัว		400.-
วิฐูตร	ตันติวะชัย	100.-
วิมล	โรจน์วีระ	200.-
วิมลรัตน์	โกมลโชคทวี	60.-
วิวัฒน์	พัฒโนดม	200.-

วิศุทธิ์	ขวัญพฤกษ์	200.-
วิภา	ภัทรมัย	100.-
วิจิตร	จิรวัชราธิกุล	1,000.-
วิจิตร	เกิดผล	60.-
วิชาญ-นันทวัน	พ่วงภู่	80.-
วิชัย	ศรีบุญลือ	10.-
วิชัย	เศวตประสาธน์	250.-
วิทยา	ดำรงเกียรติศักดิ์	100.-
วิทยา	บรรหารวุฒิไกร	300.-
วิทยา	ประยูรวงษ์	100.-
วิทยา	เนาวะดี	200.-
วิยะดา	วงศ์ศิริเวช	100.-
วิรัช	จันทร์ศรี	250.-
วิไลลักษณ์	นิยมศิลป์	100.-
วีรวรรธน์	เกสรวิบูลย์	200.-
วีระ	ตัณฑโกไศย	100.-
วีระ	โอภาสเศรษฐกุล	1,000.-
วีรเวช	ศุภวัฒน์	500.-
วงศกร	สมบัติศิริ	50.-
วุฒิชัย สุนทรภัค - กฤษณา ไชยนาพงศ์		100.-
วชิรา	วิชยานุวัติ	100.-
วนิดา	แซ่ซื้อ	150.-
วราภรณ์	ฐิติธนกุลสิริ	100.-
วรพงษ์	กงสกุล	2,000.-
วรรณาภรณ์	อมรสินทวี	50.-
วรรณี	วิศิษฏ์วิริยะชัย	200.-
วรรณี	สุจีรกุลไกร	1,106.-
วรรณชาติ	ศรีอุดมวัฒน์	50.-
วรรัตน์-ทิพย์	คล่องใจ	100.-
วัชรศักดิ์	กู้วัชรโสภณ	100.-
วัชรินทร์	ยงศิริ	100.-
วัชรี	รักมณี	1,000.-
วัฒนาภรณ์		100.-
วัฒนะ	ภู่ระยับ	100.-
วันดี	พร้อมวัฒนาพันธ์	14.-
วันดี	กรุณากร	200.-
วันดี	จารุจินดา	100.-
วันดี	ทรัพย์จำเริญ	100.-
วันเพ็ญ	อรัญนารถ	500.-
ศิริมา	ส่องแสง	50.-
ศิริวรรณ	เครือทองศ์	200.-
ศิริพร	ชาตยานนท์	200.-
ศิริรักษ์	ประจงศักดิ์	100.-
ศิริรัตน์	กนกภัยพิพัฒน์	200.-
ศรีสุรางค์-ดวงกมล	ศรีสุกรี	300.-
ศรีวรินทร์	ธงภักดี	100.-
ศรีจรูญ	พรหมสุภร	100.-

ศรีนาถ	สุขสมบูรณ์	60.-
ศรีระยับ	วินิจฉัยกุล	200.-
ศรีรัตน์	จำนวิวัฒน์	500.-
ศรัณย์พร	อมรพิสิฐพงศ์	50.-
สมศรี	ชุ้มบัณฑิต	50.-
สมศักดิ์	ประเสริฐตระกูล	500.-
สมพิศ	นกคุ้ม	50.-
สมพร	หวังสุข	100.-
สมจิตต์	สุขสง่า	300.-
สมจิตร-สุภาวดี	เฟื่องฟุ้ง	100.-
สมชาย	สงวนเลิศฤทัย	100.-
สมบูรณ์	จิรัสดามิน	100.-
สมร	คงรุ่งเรือง	100.-
สาวิตรี	เวชชเศรษฐนนท์	100.-
สำราญ	กมลรัตน์	150.-
สงวน	คุณาธินันท์	100.-
สุมนา	อัศวปยุกต์กุล	100.-
สุมล	สงขำ	100.-
สุวิมล	ชูพิศาลยโรจน์	100.-
สุวิช	รุ่งสาโรจน์	50.-
สุวิทย์	ควรชิม	50.-
สุวิทย์	ชอบใช้	200.-
สุวดี	สัตยศรี	50.-
สุวรรณา-กฤติกา	โคตรภูชัย	350.-
สุภา	ไชยวรรณ์	500.-
สุภาวดี	ทองโกมล	200.-
สุภาภรณ์	ชุติศิลป์	200.-
สุภาภรณ์	ฐิติธนกุลสิริ	100.-
สุภรณ์	รักษมาตา	100.-
สุภัทรา	สถาปนเศรษฐ์	200.-
สุพจน์	เกษศรี	100.-
สุพจน์-อุษณี ศรีรัตนวงศ์ และบุตร		1,000.-
สุพร	โสพศ	500.-
สุพัตรา	สุขศรี	150.-
สุกัญญา	จามรสุวรรณ	300.-
สุกัญญา	จันทรอารีย์	40.-
สุชาดา	ลีลาบุญเยี่ยม	50.-
สุชาติ-สดศรี	วงศ์ปิยะ	100.-
สุชาติ-ภัทราวดี	เพชราภิรัชต์	300.-
สุดา	นกแก้ว	100.-
สุดารัตน์	จันทร์รัตน์	200.-
สุดจิต	ชูบุญราษฎร์	100.-
สุดรัก	ศิริธนาวงศ์	550.-
สุทธิ	เสรีฉันทฤกษ์	100.-
สุทธิพร	เปี่ยมสุวรรณกิจ	50.-
สุทธิพรรณ	บุรพงศ์บัณฑิต	100.-
สุทัศน์	จิตรรัตนากร	100.-
สุทัศน์-แม่คนึงสุข	โสพศ	10,000.-
สุนทร	ศรีสุรัตน์	200.-
สุนทร	โครตสุ	500.-
สุนทรี	โสวรรณา	100.-
สุนันท์	แสงสมชัยพิพัฒน์	200.-
สุปราณี-สมชาย ชาติอาสา และครอบครัว		200.-
สุรสิงห์	ชำนาญเสือ	500.-
สุรศักดิ์	นาคดี	100.-
สุรีย์	หงษ์ประเสริฐพร	1,560.-
สุรีย์มาศ	เกียนวัฒนา	50.-
สุรีย์พร	จันทร์เผือก	50.-
สุรพล	ฤทธิศิรินทร์	100.-
สุรพล-พัชนี	เกียนวัฒนา	1,100.-
สุเมธ	โสพศ	10,000.-
สุเมธ-อวยพร-นุช	หลิมศิริวงษ์	500.-
สกล	แก้วกำพล	100.-
สนธยา	เชื้อเกี้ยน	50.-
สัจจพันธ์	คุรุภากรณ์	50.-
แสง	จันทร์งาม	100.-
โสภณ	วัณไวทยจิตร	50.-
หม่อมหลวง สงบ	ศิริวงศ์	100.-
หงษ์ วรรณวิมลสุข และครอบครัว		500.-
อมร อ่อนชมจันทร์-ธวัชชัย ชำนาญหมอ-ยุ่นฟา แซ่ล้อ		500.-
อาวุธ-ศรี	ศรีสุกรี	500.-
อาภา	บัวบาน	200.-
อารดี	มีกุล	400.-
อำพร	แสงทวีป	500.-
อำไพ	คำแดง	2,000.-
อิ่มเอิบ	วงศ์ประสิทธิ์	200.-
องอาจ	หมั่นกลาง	50.-
องค์อร	สุขะมงคล	200.-
อุดม	หอมเฮ้า	100.-
อุดร	จรรยาธรรม	100.-
อุทัย-ณัฏฐิรา	โสพศ	1,000.-
อนัญญา	อมรสินทวี	50.-
อรุณศรี	ค้าผลดี	100.-
อรุณรัศมี	จันทราช	150.-
อรชุดา	ลีลาขจรจิต	100.-
อรชร	สังข์ประไพ	100.-
อรนงค์	จัตุวงศ์	300.-
อรรัตน์	เอกอธิคมกิจ	100.-
อัญชลี	อ้นอารีย์	100.-
โอวาท	สาครินทร์	70.-
ฮวดชิว แซ่ฉั่ว-เงินกี่ แซ่ตั้ง-สุนทรี ปริยชาติมงคล		150.-



สาธุการ แด่ธารศรัทธา



วิริเยนฺ ทุกฺขมเจนฺติ

บุคคลจะล่วงทุกข์ได้เพราะความเพียร